يكشف ديباك شوبرا المؤلف لأكثر الكتب مبيعًا في نيويورك تايمز عن أسرار تجاوز حدودنا الحالية للوصول إلى ما يتجاوز الحياة اليومية وتجربة حالات وعي عالية لانهائية هنا والآن.

اطلاق العنان لإمكانياتك اللانهائية

ميتا إنسان

ديباك شوبرا

ترجمة
د. محمد ياسر الحسكي، ورنيم يوسف





مِيتا إنسان

Metahuman

By: Dr. Deepak Chopra

مِيتا إنسان

د. ديباك شوبرا

ترجمة: د. محمد ياسر الحسكي وَ رنيم يوسف

الطبعة الأولى © 2022

ISBN:978-9953-651-34-7



مركز الأعمال - صندوق بريد 519251
مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة
الشارقة - الإمارات العربية المتحدة
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com
dar.alkhayal dar.alkhayal daralkhayal_

د۰ ديباك شوبرا

مِيتا إنسان
إطلاقُ العنان لإمكانيّاتك اللانهائية

ترجمة: د. محمد ياسر الحسكي وَ رنيم يوسف



المحتويات

الثناء على كتاب مِيتا إنسان

يبرهن د. ديباك شوبر في هذا الكتاب العبقريّ الجديد، وبنجاح، أنّ الوعي هو الخالق الوحيد للذات، وللعقل، وللدماغ، وللجسد وللكون، كما نعرفهم. ثمّ يُعلّمنا «ديباك» أنّ الاستيعاب الفعلي لهذه الفكرة التطوّريّة، يُزيل، وبشكلٍ فعّال، النظم المعتقدية والسلبيّة المُقيّدة التي قد تعوقنا عن تحقيق إمكانيّاتنا البشريّة القصوى. يُوصى به بشدّة!

- «د. رودولف إي. تانزي» (Dr. Rudolph E. Tanzi)، بروفيسور في علم الأعصاب في كليّة الطبّ في جامعة هارفارد، والمؤلف المشارك في كتاب «الذات الشافية» (The Healing Self)، و«الدماغ الخارق» (Super Brain)، و«المورّثات الخارقة» (Super Genes)، «الصادرة باللغة العربية عن دار الخيال والمصنفين من الكتب الأكثر مبيعًا».

يكشف «ديباك شوبرا» عن طريق جديد لمعالجة حالات خاصّة من الوعي، ويمنحنا رؤى جديدة للأفكار القديمة للتقاليد التأمّليّة. يُنصح بهذا الكتاب بشدّة.

- «د. برنارد ج. بارز» (Dr. Bernard J. baars)، زميل أقدم سابق في بيولوجيا الأعصاب النظريّة، مؤسسة علوم الأعصاب، سان دييغو، كاليفورنيا.

«ميتا إنسان» رؤية عبقريّة للإمكانيّات البشريّة، وللطريقة التي يُمكننا من خلالها أن نتجاوز القيود، والمفاهيم، والقصص التي خلقها العقل. فإن استيقظنا، وتخليّنا عن عاداتنا المتمثّلة في النظر إلى أنفسنا بوصفنا كائنات محدودة، وموضعية، فإنّ في كلٍ منا إمكانية الإتحاد بطبيعتنا الحقيقيّة، أو كي أقتبس من «هيكسلي»: الاتحاد مع العقل الكلي.

- «د. ميناس كافاتوس» (Dr. Menas C. Kafatos)، مُؤلّف الكتاب الأفضل مبيعًا حسب جريدة نيويورك تايمز، وبروفيسور الفيزياء الحاسوبيّة الموهوب في مدرسة فليتشر جونز، جامعة تشابمان.

يكشف «ديباك شوبرا» في كتاب «ميتا إنسان»، عن واقع جديد ومثير، وهو أننا قادرون على خلق الحيوات التي نتوق إليها. ليس من دليل أفضل إلى هذه الطريقة الاستثنائيّة للكينونة.

- «بروس فون» (Bruce Vaughn)، الرئيس التنفيذيّ الإبداعيّ السابق في والت ديزني، والرئيس التنفيذيّ لشركة (Dreamscape Immersive).

كان «ديباك شوبرا» يُثقّفنا، لمدّة تفوق خمسة وثلاثين عامًا، في الإمكانيّات الاستثنائيّة للكيان البشريّ، إذ يُركّز، في البداية، على قدراتنا في مجالات الصحة الجسديّة والذهنيّة الاستثنائيّة، ثمّ العافية الروحانيّة. يأخذنا كتاب «ميتا إنسان» إلى ما هو أبعد من الصحة ومن العافية، ومن جميع المفاهيم العقلية المشابهة لهما؛ يأخذنا إلى حياة مبنيّة على أساس طبيعتنا الخاصّة وعلى طبيعة الكون: وهي الوجود في حدّ ذاته.

- «د. بول ج. ميلز» (Dr. Paul J. Mills)، بروفيسور ورئيس قسم طبّ الأسرة والصحّة العامّة، مدير مركز التميّز للبحوث والتدريب في مجال الصحّة التكامليّة، جامعة كاليفورنيا، سان دييغو.

«ميتا إنسان» دعوة قويّة للاستيقاظ! يشجعنا «ديباك شوبرا»، ومن خلال دمجه للرؤى العلميّة والشموليّة ببراعة، على تجاوز البنى الذهنيّة الوهميّة كي أن نشهد الواقع من دون حدود. وحينها فقط نصل إلى إمكانيّاتنا الكاملة!

- «د. لارس بتلر»(Dr. Lars Buttler) ، الشريك المؤسس والرئيس التنفيذيّ لمؤسسة الذكاء الاصطناعي.

يلخص هذا الكتاب عقودًا من الممارسة الشخصيّة، ونطاقًا واسعًا من الدراسة، ويخلص كلّ هذا إلى أن كوننا أكثر ممّا نعتقده، وأكثر حتّى من الكون ذاته، لأنّ الكون هو مجرّد تعبير واحد عن المصدر الجوهريّ، والمؤرّض لـ «ميتا إنسان»، وهو منشأنا الذي يُغذّينا، والذي يتخطّانا جميعًا. يبدو هذا الكتاب بالنسبة إلى القارئ كصديق مسنّ حكيم، كان غائبًا لسنوات كثيرة، كي يجمع المغامرات والقصص، وعاد إلى المنزل.

- «**نيل ثيس**» (**Neil Theise**)، بروفيسور في علم الأمراض في كليّة الطبّ في جامعة نيويورك.

لا تتمحور قراءة كتاب «ميتا إنسان» حول الصحوة فحسب، بل تهدف للصحوة. فهي نظام التّعقب الخاصّ بإدراك إمكانيّاتك الكاملة. تحتاجه، واحتاجه، ونحتاجه جميعنا إذا كنا نُريد الحياة على هذا الكوكب من دون تدميره ومن دون تدمير أنفسنا. يكمن السرّ فينا، فنحن السرّ، ويخبرنا «ديباك شوبرا» كيف نصل إليه.

- «إيرفن لاسلو» (Ervin Laszlo)، مُؤلّف كتاب «العلم والحقل الأكشيكي» (Science and the Akashic Field) وكتاب «إعادة التواصل مع المصدر» (Reconnecting to the Source).

كان بيني وبين «ديباك شوبرا» اختلافاتنا فيما يتعلّق ببعض المسائل العلميّة، غير أنّ الأمر الوحيد الذي طالما أثار إعجابي به، هو الطريقة التي طبّق بها الطرق العلمية ونتائجها على التقدّم الاجتماعيّ، ولاسيّما في مساعدة الناس في تطوير حيواتهم. نرغب جميعًا في حياة سعيدة وهادفة، ولكن كيف؟ «ميتا إنسان» هو إجابة «ديباك» على هذا السؤال الذي يُمثّل أكثر الأسئلة الشخصيّة عمقًا. تعلّمتُ أمرًا جديدًا في كلّ فصل، وصولاً إلى تحقيق هذه النهاية المهمّة. تنورك البحث والحكمة اللتان يجمع بينهما.

- «مايكل شيرمر» (Michael Shermer)، مؤلّف كتاب «السماوات على الأرض» (Heavens on Earth). وناشر مجلّة (Skeptic)، زميل رئاسيّ، جامعة تشابمان.

نبحث عن طرق تسهل اتخاذ القرار الصحيّ فيما يتعلّق بالصحّة العامة. يحقق «ميتا إنسان» هذا من خلال رسم الخريطة لسبيل مباشر إلى حالة من الإدراك المتمركز، وإلى آليّات التنظيم الذاتيّ، وذلك استنادًا إلى الأدلّة المتزايدة من بحث الوعي الكلي في جامعة براون. تساعد هذه الأمور من يعاني من الإجهاد على خفض ضغط الدمّ لديهم، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بالتوتر، وبالاكتئاب، وحتّى بالوحدة.

- «د. بيس هـ. ماركوس» (Dr. Bess H. Marcus)، عميدة كليّة الصحّة العامّة بجامعة براون.

يُوضّح «د. ديباك شوبرا»، وبأمثلة تتراوح بين العلم الطبيّ وبين الحكاية الرمزية، كيف يرسم الذهن البشريّ، كتقنيّات الواقع الافتراضيّ، طبقة من الخيال تتخطى العالم الماديّ.

- «**د. فوكس هاريل» (Dr. Fox Harrell)**، أستاذ في الإعلام الرقميّ والذكاء الاصطناعيّ، ومدير معهد ماساتشوستس للتقنيّة للافتراضيّة المتقدمة، معهد ماساتشوستس للتقنيّة.

يشرح «ديباك شوبرا»، عبر التعمق في علم الأعصاب، والفيزياء، وعلم الكونيات، وعلم الأجناس البشريّة، وكلّ شيء انطلاقًا من حساسية المستوى الجزيئيّ لحواسنا، إلى مشاعر الأخطبوط، كيف أنّ عالم تجربتنا بناء داخليّ وليس مستقلًا بذاته. يرسم، وهو يفعل هذا، سبيلاً عبر الحياة الحديثة، ويُوجّهنا إلى وضع المعاناة في المنظور الصحيح ورُبّما اكتساب بعض السيطرة عليها.

- «جورج موسر» (George Musser)، مؤلّف «حركة شبحيّة في البعيد» (Spooky Action at a Distance) و «دليل الأغبياء الكامل نحو نظريّة الأوتار». (The Complete Idiot's Guide to String Theory)

يتطلّب الأمر شجاعة لسدّ الفجوة بين العلم «الغربيّ» المتشدد و»التقاليد الشرقيّة» الباطنية وشبه الصوفيّة. ليس هناك شخص مهيّأ أكثر من «ديباك شوبرا» المثقّف لبناء جسرٍ كهذا، وهو الذي ينقل «حكمة الشرق» إلى جمهوره، في كتاب سهل القراءة كهذا، والذي يُحفّز فضول القارئ بشأن الوجود البشريّ وطبيعة الواقع.

- «فيلايانور راماشاندران» (V.S Ramachandran)، بروفيسور علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا - سان دييغو.

يحتوي هذا الكتاب على خلاصة تعاليم «ديباك شوبرا» إذ يأتي كلّ شيء من مصدرٍ واعٍ، ويمكن لوعينا الخاص أن يصلنا مرّة أخرى، معه، إذا توقّفنا عن فصل أنفسنا عنه فحسب. مناقشة «شوبرا» فصيحة، وتحمل معلومات كافية من الناحية العلميّة، ومقنعة، إلى جانب كونّها عمليّة وتحتوي على تعليمات تفصيليّة. كم هو أمر منعش!

- «د. روبيرت شيلدرايك» (Dr. Rupert Sheldrake)، عالم أحياء ومؤلّف كتاب: «طرق للتجاوز وأسباب نجاحها»

(Ways to Go Beyond and Why They Work).

يمنحنا «ديباك شوبرا» في كتاب «ميتا إنسان»، فهمًا مكتوبًا بابتهاج لآرائه المتعلّقة بالوعي، وبالكون، وبالجسد، وبالعقل. يعتبر هذا الكتاب موردًا هائلاً، لا لتوفير سبيل مباشر للوصول إلى الواقع الحقيقيّ فحسب، بل - وهذا من الأهميّة بمكان - لإعداد حياة أكثر صحيّة، وأكثر فائدة.

- **«د. رالف سنايدرمان» (Dr. Ralph Snyderman)**، المستشار الفخري في جامعة ديوك، ومدير مركز ديوك للرعاية الصحيّة الشخصيّة.

هذا الكتاب بمنزلة كتيّب إرشادات للحياة على النحو المراد لنا من قِبل الطبيعة، ولا تؤجل قراءته. يجعل وضوح «ديباك شوبرا» ودماثته، ومقدرته على الوصول إلى الناس، بغضّ النظر عن الاضطراب العظيم للسخافة والارتباك الذي نجد أنفسنا غارقين فيه اليوم، واحدًا من أكثر الأشخاص الأحياء أهميّة.

- «د. برناردو كاستروب» (Dr. Bernardo Kastrup)، مُؤلّف كتاب «فكرة العالم» (The Idea of the World).

نثر «ديباك شوبرا» هو عمل فنيّ، ورؤيا مستوحاة لحياة العقل ولما يعنيه أن نكون بشرًا، وما يتجاوز ذلك. سوف يستمرّ العلم في استكشاف الأصول الحقيقيّة للوعي، ولكن إلى أن تتوافر لدينا إجابات قاطعة، فإنّ هذا الكتاب يُزوّدنا بأدوات عمليّة لزيادة رفاهية البشر. فحتّى متبعو النهج الاختزاليّ من أمثالي، سيجدون الكثير مما يستمتعون به في آخر إسهامات ديباك في فلسفة العقل.

- «د. هيذر برلين» (Dr. Heather Berlin)، ماجستير في الصحة العامة، أستاذة سريرية مساعدة في قسم الطبّ النفسي، كلية إيكان للطبّ في مستشفى جبل سيناء.

يُوضّح «ديباك شوبرا»، عبر دمج اكتشافات حديثة في علم الأعصاب، والغدد الصمّ، وعلم النفس، وباستخدام عبارات محددة، كيف أنّ القيود الاختزاليّة المرتبطة بالمذهب الماديّ على الطبيعة البشريّة، مغلوطة ومُقيّدة على نحو خطر لمن يتمسك بها. هذا الكتاب آسر للغاية.

- «د. آلان ليزلي كومبس» (Dr. Allan Leslie Combs)، أستاذ دراسات الوعي في معهد كاليفورنيا للدراسات المتكاملة.

كتاب «ميتا إنسان» لـ «ديباك شوبرا» بحث متعمّق في الفهم الأساس للذات، وللوعي، وللاستنارة، وللواقع الخارق، وبنفس الطريقة التي حاول عبرها كتاب «تاريخ موجز للزمن» (A

(Brief History of Time لـ «ستيفن هوكينغ» تعليم الشخص العاديّ ألغاز أصول الكون الكميّ الماديّ. إنّه كتاب لا بُدّ من قراءته.

- «د. كينيث ب. جرين» (Dr. Keneth P. Green) ، بكالوريوس في العلوم، قائد في البحريّة الأمريكيّة - متقاعد - نائب الرئيس الأوّل لمؤسسة رسم خرائط الدماغ، نائب رئيس الشراكات الحكوميّة وغير الربحيّة، وعضو في مجلس إدارة الجمعيّة المعنية برسم خرائط الدماغ وعلم التداوي.

يُقدّم لنا «ديباك شوبرا»، في كتاب «مِيتا إنسان»، دليلاً مفصّلاً للطريقة التي نستطيع بها أن نُعيد تصوّر واقع العالم الذي نعيش فيه مرّة أخرى، واقع لا يكون ملزمًا بالمعتقدات والمفاهيم التي نمتلكها بشأن العالم الماديّ والملموس، بل باللامحدوديّة التي يتمتّع بها هدفنا وطاقتنا.

- «روبرت لوكاسيو» (Robert LoCascio)، المؤسس والمدير التنفيذي لشركة (LivePerson).

كتاب «ميتا إنسان» تفكيك تأمّلي للتجربة اليوميّة للواقع، وهو بعيدٌ عن الجانب الماديّ ومتجهًا إلى الجانبين، العقلي والماورائيّ. يستكشف «ديباك شوبرا»، وبذكاء، تطوّر الوعي، ويرسم سبيلاً للبشر كي يُصبحوا أحرارًا وغير محدودين.

- «د. ميشيل أ. ويليامز» (Dr. Michelle A. Williams)، عميد كليّة هارفارد تي. إتش. تشان للصحّة العامة.

إنّ ما يُميّز كتاب «ديباك شوبرا» الجديد ويجعله قيّمًا ومُهمًّا على وجه الخصوص، هو أنّه يتّخذ الحياة المعاصرة والثقافة العلمانيّة كنقطة انطلاق له، عوضًا عن أن يتمّ وضعه في سياق تقليد الحكمة الروحيّة لثقافة قديمة وبعيدة. لا يتحاشى كتاب «ميتا إنسان» ما تعرضه هذه النهج ولكنّه - وهذا من الأهميّة بمكان - ليس ملزمًا بوجهات نظرها وبمناهجها. هذا الكتاب، وهو إرشاد لطيف ومتعمّق من «د. شوبرا»، نعمة عظيمة لقرّائه.

- «إدوين ل. تيرنر» (Edwin L. Turner)، بروفيسور في قسم علوم الفيزياء الفلكيّة في جامعة برينستون.

هذا الكتاب تحفة فنيّة أخرى من أخصائيِّ الغدد الصمّ المشهور «ديباك شوبرا». وهو دعوة إلى اكتشاف الذات، وإدراكها، وتطويرها. كتاب ضروريٌ لمن يسعون لأن يكونوا بشرًا أفضل،

ولأن يعيشوا حيوات أكثر إشباعًا، ولأن يُؤثروا في الآخرين.

-د. «باباك كاتب» (Babak Kateb)، ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذيّ للجمعيّة المعنية برسم خرائط الدماغ وعلم التداوي.

تمهيدٌ شخصيّ

التّجاوز

إنّ هذا الكتاب هو دعوة كي تعرف من أنت حقًّا، بادئًا بسؤالين بسيطين. في اللحظات التي تشعر فيها أنّك سعيد للغاية، هل تُراقب أيضًا نفسك وأنت سعيد؟ حينما تغضب، هل يكون جزء منك خاليًا من الغضب تمامًا؟ في حال كانت إجابتك هي «نعم» عن السؤالين كليهما، تستطيع التوقُّف عن القراءة، فقد وصلت. لقد تجاوزت الإدراك الاعتياديّ، وهذا التجاوز هو ما يطلبه الأمر كي تعرفَ مَن أنت حقًّا. ستتكشّف معرفة الذات من أجلك كلّ يوم، وسوف ترى نفسك مع مرور الزمن، أو ربَّما في هذه اللحظة تمامًا، تعيش في النور. يُمكنك أن تقول كما قال الشاعر البنغاليّ العظيم «رابيندراناث طاغور» (Rabindranath Tagore)[1]: «إنّ وجودي يُمثّل مفاجأةً سرمديّة».

ستكون ملاقاتك أمرًا مذهلاً، لأنّ وجودك شيء استثنائيّ تمامًا بلا شكّ، بل قد تفترض أنّك منقطع النظير حتّى. تنظر حولك وترى أنّ الغالبيَّة العظمى من الناس سعداء ببساطة حين يكونون سعداء، وغاضبون حين يكونون غاضبين، ولكن ليس أنت. أنت ترى أبعد من ذلك.

عندما بدأتُ في تأليف الكتب منذ ثلاثين عامًا، لم يكن هناك جدال بأنّ الشعور بالسعادة والغضب كان أمرًا طبيعيًا، دون العنصر المُضاف والمُتمثّل بأن تُراقب نفسك. إنّ كلمة مثل «التأمُّل الواعي» لم تكن كلمة شائعة لدى الجميع، فقد كان التأمل لا يزال يُعتبر أمرًا مريبًا من قِبل الشخص العاديّ، وكان يُنظر إلى مسألة الوعي الأعلى بأسرها بعين التشكيك غير الوديّة. لقد كنتُ طبيبًا شابًا من بوسطن من أسرة نامية، وكانت أيامي مُستهلَكة في العمل، وأخدم قائمة كبيرة من المرضى، وأتنقل كلّ يوم بين مشفيين أو أكثر.

عندما كنتُ سعيدًا بشأن تحسّن وضع مريض يُعاني من حالة مرضيّة مُتعلّقة بالغدّة الدرقيّة، هل راقبتُ نفسي وأنا سعيد؟ بالطبع لا. لو تم صرف وصفة طبيّة خاطئة من قِبل صيدلانيّ مهمل، فهل كان جزء مني غير منزعج على الإطلاق، ويقف كما لو كان شاهدًا صامتًا؟ كلا. على غرار جميع الأشخاص الآخرين الذين أعرفهم، كنتُ سعيدًا أو غاضبًا، دون وجود أيّ غموض بشأن الأمر. إنّما ونتيجة قدومي من الهند، كنتُ أستطيع الرجوع إلى الخلف، إلى طفولتي، بحثًا عن أدلّة حول حالة كينونة مختلفة. وفقًا لنصوص «أوبانيشاد» القديمة، فإنّ الذهن البشريّ مماثل لطائرين يجلسان على غصن، أحد الطائرين يأكل فاكهة الشجرة، بينما ينظر الآخر بحبّ.

نظرًا إلى أنّني ارتدتُ لبضع سنين مدرسة تُدار من قِبل إخوة كاثوليكيين، كانت هناك أدلّة أخرى من مصدر مختلف، كما يُخبر المسيح تلاميذه «أن يكونوا في العالم، ولكن ألّا يكونوا منه». إن بحثتَ مستخدمًا محرّك البحث غوغل عن تلك العبارة، فستجد كمًّا هائلاً من الالتباس بشأن ما تعنيه في الحقيقة، غير أنّ لبّ التعليم يكمن في أنّ هناك فارقًا بين الإيمان بالحياة الدنيويّة وعدم الإيمان بها. يُعلّم المسيح، حينما تكون غير مؤمن بها، فإنّك تكون مع الله بطريقة أو أخرى.

أتمنّى لو كان في مقدوري القول إنّ هذه الأدلّة بشأن الوعي الأعلى قد أذهلتني وشكّلت حياتي، غير أنّها لم تفعل ذلك. لقد خزّنتُها في عقلي الباطن، ولم أعمد قطّ إلى استدعائها في حياتي المليئة بالأشغال، والحافلة بالتوتّر. لم يكن هناك إدراك ناشئ للحقيقة الكونيّة، والتي هي أنّني مع كلّ شخص آخر في العالم، نُجسّد لغز الوجود. هذا هو السبب، في نهاية المطاف، في أنّ «طاغور» وجد نفسه دَهِشًا على الدّوام. حالما تصحو إلى الحقيقة، فإنّك تُواجه لغز الوجود على نحو وثيق وشخصيّ: لا يُمكن أن يكون هناك لغز دونك.

لقد اتخذتُ في جملة أو جملتين خطوات عملاقة، أعلم ذلك. هناك هوّة سحيقة بين لغز الوجود، والأشياء التي ينبغي للمرء فعلها في يوم، بدءًا من الاستيقاظ من النوم، وارتداء الملابس، والذهاب إلى العمل، وغير ذلك. ينظرُ مجتمع مبنيّ على أساس المنطق والعلم بتشكيك إلى أيّ فكرة مماثلة لفكرة أن تكون في العالم وليس منه، أو الحقيقة الكونيّة. إنّنا نعيش معًا في واقع ينصاع للقاعدة القائلة «ما تراه هو ما تحصل عليه». يُواجهنا العالم الماديّ، فنبدأ في التعامل مع تحدّياته العديدة، وبينما يفحص الذهن العقلانيّ المجهولَ المظلم بدقّة، يكون ما ينشأ جرّاء ذلك، هو حقائقٌ وبياناتٌ جديدة، وليس إحساسًا بالعجب من جرّاء أنّنا موجودون أصلاً.

إنّ ما أغواني في المقام الأوّل كي أُواجه لغز الحياة، واللغز النفسي بوصفي كيانًا بشريًّا، كان الطبّ. لقد مارستُ طبّ الغدد الصمّ، وهو اختصاص أذهلني وذلك بسبب كون الهرمونات موادَّ كيميائيّة فريدة في نوعها. إنّها تستطيع أن تجعلك بليدًا ومملاً في حال كان لديك قصور في الغدّة الدرقيّة، وفي استطاعتها أن تجعلك تهرب أو تُحارب حين تتعرّض لتهديد. إنّ دفعة من الأدرينالين هي المسؤولة عن ردّ فعل شائع تجاه ساحر شارع يطفو في الهواء أمام أعيننا، سواء كان المتفرّجون سيقفزون متراجعين إلى الخلف أو سيهربون.

إنّنا معتادون للغاية على قبول أنّ هذه السلوكيات المحرّضة كيميائيًّا، إلى درجة أنّ الجميع يعمدون تقريبًا إلى ربط سلوك المراهقين مع «الهرمونات الهائجة». حتّى حينما يتمّ ترويض الدافع الجنسيّ إلى حدّ ما، إلّا أنّه لا يتم ترويضه حقًّا، تمامًا كما أنّ الوقوع في الحبّ غير عقلانيّ أبدًا. لو كنتُ راضيًا إزاء قبول هذه الرابطة المنطقيّة بين الهرمونات والتأثيرات التي تُسبّبها، فلن تكون هناك قصّة أخرى.

غير أنَّ هناك شيئًا يُفسد الوضع الجيّد، ويُعرقل الأمور أكثر بكثير ممّا تفعل الهرمونات، ويُحتمل أن يقلب الواقع في حدّ ذاته، إذ إن هناك هرمونًا يُفرزه الدماغ يُدعى «الأوكسيتوسين» (Oxytocin) قد اكتسب الاسم ذائع الصيت بوصفه «هرمون الحبّ»، وذلك لأنّ وجود مستويات أعلى من هذا الهرمون في الدماغ يجعل الشخص حنونًا وثقةً على نحو أكبر. إلّا أنّ هذا الجزيء الواحد الذي تُفرزه الغدّة النخاميّة هو أكثر تعقيدًا من ذلك. يتمّ إفراز مستويات أعلى عند الأمّ أثناء الولادة والرضاعة الطبيعيّة، الأمر الذي يُعزّز ارتباطًا وثيقًا مع الطفل. إن عمدتَ إلى ملاعبة كلبك لفترة، فإنّ «الأوكسيتوسين» سيرتفع لديك ولدى كلبك على حدّ سواء. يجعل «الأوكسيتوسين» الناس يُحبّون علَمَهم الوطنيّ أكثر، في حين يكونون غير مبالين إزاء الأعلام الوطنيّة للبلاد الأخرى. في أثناء النشاط الجنسيّ، يرتفع «الأوكسيتوسين» عند النساء، الأمر الذي يجعلهنّ يتواصلنَّ مع شركائهنَّ الجنسيين عاطفيًّا، ولكن لا يبدو أنّ هذا التأثير يحدث عند الرجال.

لا بُدّ أنّ هناك شيئًا غريبًا يحدث، وعلى الرّغم من ذلك فإنّ هذه النتائج المعقّدة لا تزعزع ثقة غالبيّة اختصاصيّ الغدد الصمّ، ولكنني كنتُ مختلفًا. إنّ ما أزعجني هو أنّ «الأوكسيتوسين» في الواقع لا يفعل أيّ شيء ينسب إليه الفضل بفعله ما لم يُوافق عليه الذهن. لن تمتلك امرأة عاطفة أكثر تجاه شريكٍ جنسيّ في حال كانت مجبرة، أو مذعورة، أو غاضبة، أو ببساطة مُشتّتة من قِبل شيء

ما أكثر أهميّة. لن يرتفع مستوى «الأوكسيتوسين» لديك إن لاعبتَ كلبًا تبغضه. لن تُحبّ عَلَمك الوطنيّ في حال كنتَ مرغمًا على تحيّته من قِبل نظام استبداديّ.

أدركتُ التأثير المتفجّر للعلاقة بين الذهن والجسد. إنّ الأمر كان كما لو أنّنا مخلوقان، أحدهما إنسان آليّ يمكن أن تجري برمجته عن طريق المواد الكيميائيّة، والآخر عامل حرّ يُفكّر، ويبحث، ويُقرّر. إنّ هذين المخلوقين متنافران ظاهريًّا. لا يملكان الحقّ في الوجود معًا، وعلى الرّغم من ذلك، فإنّهما يفعلان ذلك، كما يتجلّى في بُنية جهازنا العصبيّ. يعمل أحد الجزأين تلقائيًّا، الأمر الذي يُمكِّن الحياة من المضيّ قُدمًا دون تفكيرك فيها. لستَ مضطرًّا إلى التفكير كي تُواصل التنفّس أو تجعل قلبك ينبض. غير أنّك تستطيع أن تتسلّم زمام الأمور على نحو واعٍ، إذ يسمح لك الجهاز العصبيّ الإراديّ أن تُغيّر تنفّسك، بل حتّى، مع قليل من التدريب، أن تُبطّئ نبضات قلبك.

إنّنا على مشارف لغز على نحو مفاجئ، لأنّه يتعيّن على شيء ما أن يُقرّر إن كان سيتّخذ إجراءً، أم لا. من غير الممكن أن يكون ذلك الشيء هو الدماغ، لأنّ الدماغ حياديّ إزاء ما إذا كان يُوظّف أيًّا من جانبي الجهاز العصبيّ المركزيّ. في الجانب غير الإراديّ، يزيد الدماغ من معدّل ضربات قلبك إن كنت تركض في سباق ماراثون، إنّما أنت مَن قرّر الركض في سباق الماراثون في المقام الأوّل.

لذا مَن هو هذا الـ «أنت»؟

ذلك السؤال التافه هو ما يُوقع الاضطراب في الواقع. في أيّ لحظة أنت - أي الذات - تُقرّر أيّ الجهازين العصبيين تستدعي، وعليه، ليس من الممكن أن تكون أنت صنيعة أيّ منهما. حينما تُدرك هذه المعلومة البسيطة، فإنّك على الطريق نحو الإدراك الذاتيّ. يمكنك أن تكون سعيدًا وتُراقب نفسك وأنت سعيد في الوقت عينه، وتبدأ في اختبار نفسك على نحو كامل دون غضب، حتّى وأنت تُبدي الغضب.

إنّ السبب الكامن وراء هذا التحوّل هو سبب بسيط: لقد تجاوزتَ الجانب الآليّ للحياة. لقد اكتشفتَ مَن تكون بحقّ، إنّك مُستخدِمٌ للدماغ ولكنّك لستَ الدماغ في حدّ ذاته، وأنت المُسافر في جسد ولكنّك لستَ الجسد في حدّ ذاته، وأنت المُفكِّر في الأفكار والذي هو أكثر بكثير من أيّ فكرة. كما

سأُظهر في الصفحات التالية، فإنّ ذاتك الحقيقيّة تتجاوز الزمان والمكان. حينما تتماهى مع ذاتك الحقيقيّة، تكون قد استوفيت مقولة أن «تكون في العالم ولا تكون منه». إنّ كلمة «مِيتا» (meta) بالإغريقيّة تعني «أبعد»، ولذلك فإنّني أستخدمها كي أصف الواقع الذي يكمن أبعد من «ما تراه هو ما ستحصل عليه». إذ إنك حينما تستحوذ على الواقع الـ «مِيتا»، تكون مِيتا إنسان.

إنّ الجميع موجود هناك بالفعل، على نحو متقطّع. إنّ الواقع الـ «مِيتا» هو مصدر كلّ الإبداع، وذلك لأنّه دون تجاوز ما هو قديم وتقليديّ، لن تكون هناك أيّ أفكار، أو أعمال فنيّة، أو كتب، أو اكتشافات علميّة جديدة. بغضّ النظر عن عدد الأفكار التي راودتك في حياتك، هناك على نحو لا نهائيّ المزيد من الأفكار التي يُمكنك التفكير فيها، وبصرف النظر عن عدد الجمل التي كتبها الكتّاب، هناك على نحو لا نهائيّ المزيد من الجمل كي تُكتب.

إنّ الكلمات والأفكار ليسوا مخزّنيين في الدّماغ كما تُخزّن المعلومات على حاسب آليّ، كي يجري التلاعب بها على نحو آليّ حين تكون هناك حاجة إلى فكرة أخرى. لم يكن «شكسبير» يتلاعب بالمفردات «الإليزابيثيّة» خاصتّه ببساطة، وإنّما وظّف الكلمات بطريقة خلّاقة، ولم يدمج «فان غوخ» ببساطة الألوان الأساسيّة في الطيف، بل استخدم اللون بوصفه طريقةً جديدة لرؤية العالم حوله.

إنّ التجاوز هو الكيفيّة التي يُقرّر بها شخص ما إذا كانت الحياة ذات مغزى بالقدر الكافي. حينما ترغب في أكثر ممّا تمنحك إيّاه الحياة، فإنّ دماغك ليس هو الذي يتوق إلى مغزى أكثر، وليس الشخص الاعتياديّ الذي يُتابع الأعمال النمطية للحياة. إنّ الذات، التي تُظهر الأشياء من منظور أسمى، هي التي تُقرّر المسألة. تُقرّر الذات أيضًا أيَّ شخص تُحبّ، ما هي الحقيقة، إن كنتَ ستمنح ثقتك، وهكذا دواليك. إن ارتأت والدة أنَّ طفلاً نزقًا ذا أعوام ثلاثة في حاجة إلى قيلولة، فقد تجاوزَت التقييم البسيط لما يفعله الطفل أو يقوله. يتفوّه الأطفال النزقون بالأشياء كافّة، وفي حال وقعَت الأمَّهات تحت تأثير هذه الأشياء، فإنّهنّ لن يكنّ أفضل حالاً من الأطفال.

إن أثبت التجاوز أنه لا غنى عنه، إذًا لِماذا نحن لسنا مِيتا إنسان بالفعل؟ ليس هناك ما يدعو إلى مواصلة تكرار الآراء المبتذلة، والبالية، واتّباع المواثيق الاجتماعيّة ذاتها والتي عفا عليها الزمن، والاستسلام إلى التفكير المُنصاع. تنصب جميعها فخاخًا نقع فيها، وتكون النتيجة المزيد من الفتنة، والحروب، والعنف المنزليّ، والتحيّز العنصريّ، وعدم المساواة بين الجنسين، وهي أمور

كنّا فريسة لها على مرّ التاريخ. إنّنا نختار أن نكون سجناء أنفسنا، وقد سبّب هذا التناقض معاناة لا تُوصف للبشريّة، نتيجة لعبنا دور السجين والسجّان في الوقت عينه.

إنّ وضع حدّ للفوضى المؤسفة بأكملها يتضمّن أمرًا واحدًا: التحوّل من الإنسان إلى مِيتا إنسان. إنّ الحالتين كلتيهما موجودتان الآن وهنا. ليس هناك مكان للذهاب إليه بغية الوصول إلى الواقع الـ «مِيتا». كما الطائرين على الشجرة، أنت تتغذّى على الحياة في حين تنظر إليها أيضًا، غير أنّ الجزء المتعلّق بالنظر إليها يتمّ تجاهله، وكبته، والتغاضي عنه، والتقليل من قيمته. إنّ التحوّل الذي يجعل منك مِيتا إنسان معروف في التقاليد الروحيّة للعالم بأنّه «الصحوة». حالما يرتقي شخص ما إلى حالة مِيتا إنسان، يبدو الأمر وكأنّ الذات العاديّة كانت تمشي وهي نائمة، وبالكاد واعية إزاء الإمكانيّات غير النهائيّة للحياة.

أن تكون مستيقظًا يعني أن تعتنق الإدراك الذاتيّ الكامل. تتبادر إلى الذهن العديد من الاستعارات الأخرى. إنّ مِيتا إنسان مماثل للتوليف إلى نطاق الترددات اللاسلكيّة بأكمله، عوضًا عن محطة واحدة محدودة. إنّه مماثل لوتر يهتزّ وصولاً إلى نغمة موسيقية أعلى. إنّه مثل رؤية عالَم في حبّة رمل. إلا أنّ كلمة «مماثل لـ» هي كلمة مُقيِّدَة، فالشيء الأصيل غير قابل للوصف، ولا بُدّ أن يتمّ اختباره مباشرة، تمامًا كما أنّ البصر أمر يفوق الوصف بالنسبة إلى شخص وُلد أعمى، وعلى الرّغم من ذلك، فإنّه يتكشّف للعيان في حال اكتسب ذلك الشخص البصر.

يُشجّع المحرّرون الكُتّاب على خداع القرّاء، من خلال استخدام وعود كبيرة بشيء ما، شيءٌ جديدٌ ومتجدّدٌ ومختلف. إنّ الصحوة هي أمر قديم قِدم الإنسان. غير أنّه من المستحيل منح وعد بشيء ما مثل الصحوة، والتي لا يُمكن وصفها في المقام الأوّل. بالنظر إلى الخلف لأعمالي السابقة، أشعر أنّني كنتُ مُثبّطًا بسبب مقدار غرابة وغموض أن أستيقظ. هذه المرّة، على أيّ حال، أخذتُ نفسًا عميقًا وخاطرتُ بكلّ شيء من خلال بذل جهد شامل. إنّني أضع ثقتي بأنّ القارئ ليس شخصًا قد وُلد أعمى بحيث يكون البصر بالنسبة إليه شيئًا لا سبيل إلى معرفته. مع قليل من الثقة، من المُمكن أن يتمّ إظهار أنّنا «مِيتا إنسان» أصلاً، وأنّ الواقع الـ «مِيتا» موجود هنا والآن.

إنّني لا أعلم مَن سيقتنع ومَن لن يفعل. في نهاية الأمر، فإنّ اللغز المتمثّل في أن تكون بشريًّا لا يُطيع إلا نفسه. غير أنّني أمتلك إيمانًا بأمر واحد بالفعل. إن تواصلتَ مع ما يعنيه أن تصحو من

خلال قراءة هذا الكتاب، فسوف تُدرك الحقيقة في وقت أقلّ بكثير من الثلاثين عامًا التي أعود بذاكرتي إليها. كلّما بزغ فجر مِيتا إنسان في حيواتنا على نحو أسرع، كان ذلك أفضل.

نظرة عامّة

مِيتا إنسان هو اختيار العُمر

هناك الكثير من الأمور التي يفعلها الناس بغية أن يُحسّنوا من حيواتهم. قد تقول إنّ المجتمعات مُتقدّمة النمو تعيش في عصر ذهبيّ، فيما يخصّ معايير العيش، فقد أصبح من الواقعيّ التطلّع قُدمًا إلى عقود من الصحّة الجيّدة، وإلى تناول أغذيّة كاملة عضويّة متوافرة في الجوار، دون ذكر امتلاك الأشياء التي كانت يومًا بعيدة المنال بالنسبة إلى الشخص العاديّ، مثل امتلاك منزلك الخاصّ والتقاعد في أمان نسبيّ.

من الغريب، إذًا، أنّ ملايين من البشر يسعون جاهدين إلى تحسين حيواتهم دون تحسين واقعهم الشخصيّ. إذ يرتبط الاثنان ببعضهما البعض ارتباطًا وثيقًا، وإن لم تُحسِّن من واقعك، فهناك أمر هشّ وغير موثوق بشأن تحسين حياتك. إنّ الواقع ليس ببساطة العالم «بالخارج»، بل هو شيء شخصيّ للغاية.

قد ينظر مُرتحلان يوميّان يذهبان للعمل ذاته إلى العالم على نحو مختلف تمامًا، فيشعر أحدهما بالقلق إزاء الأمن الوظيفيّ وإمكانية أن يُطرَد، أمّا الآخر فقانع ومتفائل على نحو هادئ. قد تكون الولادة هي الحدث الجسديّ عينه، دون أيّ تعقيدات طبيّة، بالنسبة إلى والدتين حديثتين، إلّا أنّ إحداهما قد تُعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، في حين تكون الأخرى مترعة بالفرح الأموميّ.

إنّ الواقع الشخصيّ يُعرّفنا، فهو يتكوّن من الأشياء كافّة التي نُؤمن بها، والعواطف التي نشعر بها، ومجموعة الذكريات المتفرّدة خاصّتنا، وعُمر من التجارب والعلاقات. ليس هناك شيء أكثر مصيريّة في الطريقة التي تتحوّل وفقها حياة شخص، ولذلك من المُستغرب - قد يقول المرء

على نحو غامض - أنّنا نبني حيواتنا على افتقار شديد للمعرفة بشأن مَن نكون عليه بحقّ. هناك تبلّد حيث ينبغي أن يُوجد الفهم، خلف الخوض في أيّ قضيّة أساسيّة حول الوجود الإنسانيّ، وخلف واجهة رأي الخبير.

إنّنا لا نمتلك أدنى فكرة عن سبب تصميم البشر كي يُحبّوا ويكرهوا، ويعظوا حول السلام ويُمارسوا العنف، ويتأرجحوا بين السعادة واليأس، ويعيشوا حيوات تحكمها الثقة في لحظة، والتشكيك في الذات في لحظة أخرى على حدّ سواء. أنت تتصرّف بدافع هذه التناقضات جميعها الآن عبر أسلوبك الخاصّ. أنت لغز بالنسبة إلى نفسك، لأنّ الجميع يُمثِّلون لغزًا بالنسبة إلى أنفسهم، ولكن ما يجعل الناس يمضون قُدمًا هو نمطية الحياة اليوميّة، والأمل بأنه لا شيء سيؤول إلى نحو سيء للغاية.

إنّني لا أقلّل من قيمة الأشياء التي يعيش غالبيّة الناس من أجلها، أي الأسرة، والعمل، والعلاقات. غير أنّنا - وكي أكون صريحًا - لا نستعمل حتّى أكثر الأشياء أهميّة بأيّ مقدار من الثقة بأنّنا نعرف ما نفعل. لا عجب أنّنا نمضي الكثير من الوقت ونحن نعمل بغية تحسين حيواتنا، والقليل منه بغية تحسين واقعنا. إنّ الواقع مُحيِّر للغاية. تكون حالنا أفضل إذا تجاهلنا المياه العميقة وبقينا حيثُ المكان آمن في المياه الضحلة.

غير أنّ حفنة من الناس، في أيّ حال، قد غامروا في المياه الأكثر عمقًا، ويعودون أدراجهم جالبين تقارير دخيلة ومُلهِمة في الوقت عينه في كلّ ثقافة. إنّه لمن المُلهِم أن تُحبّ أعداءك، ولكن مَن يفعل ذلك حقًّا؟ أن يتمّ إخبارك أنّ الحبّ الإلهيّ هو حبٌّ لا متناهٍ، فهذا لا يجعله على هذا النحو في واقعك. يتنافس السلام الأبديّ مع احتمال الجريمة، والحرب، والعنف في كلّ عصر، ويتمّ الاعتزاز بحفنة من الناس على أنّهم قدّيسون، مع توافر فرصة جيّدة أن يتمّ وسمهم بالمجانين عوضًا من ذلك، أو أن يتمّ نبذهم ببساطة كونهم أفضل من اللازم بالنسبة إلى هذا العالم.

على الرّغم من ذلك، فإنّ أمرًا واحدًا لا يُمكن التشكيك فيه، وهو أنّ الواقع الشخصيّ هو المكان حيثُ يتمّ لعب اللعبة بأكملها. إنّه يحتوي الإمكانيّات كافّة التي استوفاها البشر، ويحوي أيضًا جميع القيود التي تعوقنا عن التقدّم. إنّ طبيبًا نفسيًّا من نيويورك يُدعى «أبراهام ماسلو» (Abraham Maslow)، يستمرّ في كونه مشهورًا اليوم وذلك نتيجة سباحته عكس التيّار. في حين أنّ مهنة نموذجيّة في الطبّ النفسيّ تتكوّن من فحص الأمراض والشوائب في النفس، إلّا أنّ

«ماسلو» شعر أنّ الطبيعة البشريّة قد ذهبت إلى ما هو أبعد بكثير من التجربة العاديّة. إنّ فكرته الجوهريّة، والتي تبرعمت الآن متجاوزة بقوة أيّ شيء كان في مقدوره أن يتخيّله، تتمثّل في أنّ البشر مُصمّمون من أجل الذُرى الاستثنائيّة للتجربة، ويتعيّن علينا أكثر من ذلك، أن نخلق هذه التجارب في حيواتنا اليوميّة. كان الأمر كما لو أنّ السيّارات الوحيدة التي كانت على الطريق كانت عبارة عن أكوام صدئة عديمة القيمة، ثمّ أعلن أحدهم أنّه في إمكانك أن تستبدل الخردة خاصّتك بسيّارة مرسيدس أو جاكوار.

إن كانت السيّارات الوحيدة التي تراها هي أكوام من الخردة وتُوجد سيّارات المرسيدس والجاكوار بعيدًا جدًّا عبر المحيط، فإنّ واقعك لن يتغيّر. غير أنّ «ماسلو»، وبالاستناد إلى قرون من التطلّعات الروحيّة، أصرّ على أنّ التجارب القصوى في الحياة هي جزء من تصميمنا، وأنّنا نحتاجها ونتوق إليها. لقد كان مفتاح الحلّ يكمن في تجاوز العاديّ.

أصبح مفهوم التجاوز هو المحفّز وراء هذا الكتاب.

كي تكتشف مَن تكون بحقّ، يتعيّن عليك أن تتجاوز ما تعتقد أنّك إيّاه. بغية إيجاد السلام، يتعيّن عليك أن تتجاوز الخوف، وحتّى تختبر الحُبّ غير المشروط، يتعيّن عليك أن تتجاوز الحبّ المشروط، ذلك النوع الذي يأتي ويرحل. لقد فكّرتُ لبعض الوقت حتّى إنّه ينبغي عنونة هذا الكتاب «إلى ما هو أبعد»، ولكن عوضًا من ذلك اخترتُ «مِيتا إنسان»، مُستخدمًا الكلمة الإغريقيّة «ميتا» التي أشرت سابقًا أنّها تعني «أبعد». إنّ أطروحتي هي أنّ التحوّل إلى مِيتا إنسان هو تحوّل عظيم للهويّة، يُمكن لأيّ شخص أن يقوم به. يُثير أن تكون مُصمَّمًا من أجل التجارب القصوى مسألة ما إذا كنّا نمتلك خيارًا. غالبًا ما تهبط أكثر اللحظات المنوّرة في الحياة كما لو أنّها تهبط من مستوى آخر، وأعلى، من تلقاء نفسها. كيف لنا أن نعرف أنّها ليست تصادفيّة؟

في مؤتمر عُقد مؤخّرًا حول العلم والوعي، عرّفت امرأة شابّة عن نفسها، مُخبرة إيّاي أنّها كانت تكتب أطروحة التخرّج خاصّتها حول التواصل مع الطيور. سألتُها كيف يمكن للحديث مع الطيور أن يكون ممكنًا، فأجابت أنّه من الأسهل أن تُريني عوضًا من أن تُخبرني. ذهبنا إلى الخارج، وكان يومًا مشرقًا، وجلسنا بهدوء على مقعد. نَظرَت في اتّجاه الأعلى إلى بعض الطيور الرابضة في الشجرة القريبة، فطار أحدها إلى الأسفل وحطّ في حضنها غير خائف.

كيف فعلَت هذا؟ لم تشعر بوجود حاجة إلى الكلمات، بل رمقتني بنظرة تعني: «أرأيت؟ إنّ الأمر بسيط للغاية». كان مُعلّم المدرسة الكاثوليكيّ القديم خاصّتي قد أشار إلى القدّيس «فرانسيس الأسيزي» (Francis of Assisi)الذي كثيرًا ما صُوّر بابتهاج مع الطيور ترفرف حوله. فكّرتُ بسِمة في الوعي، من التقاليد الهنديّة، تُعرف بـ «أهمسا» (ahimsa)، والتي تعني «المُسالمة»، والتعاطف المُمتدّ إلى الأشياء الحيّة كافّة.

إنّ المسألة، في أيّ من الحالتين، لم تكن مسألة الحديث مع الطيور أو معرفة لغتها، فالأمر بأكمله جرى بصمت. لقد كان خير مثال على التجاوز، في هذه الحالة، تجاوز توقعاتي الخاصّة. إنّ ما فعلَته المرأة الشابّة، شرحَته لاحقًا، هو أنّها امتلكت صفاءً ذهنيًا، وأدخلت نيّة من أجل الطيور كي تأتي إليها. بعبارة أخرى، جلّ ما حدث كان في الوعي.

تحظى قلّة قليلة من الأشخاص بهذه التجارب إلى درجة أنّ هذا يُعظّم الحاجة إلى إظهار مقدار الاختيار الذي نملكه بالفعل في أن نتجاوز. إنّ إحساسي القويّ هو أنّنا نملك مقدار سيطرة على الحياة أكثر ممّا نُدرك حاليًّا.

إنّ مِيتا إنسان، بالنسبة إليّ، هو اختيار عُمر، وتجارب الذروة هي البداية فحسب، ولمحة عمّا هو ممكن.

أصبح اصطلاح «تجربة الذروة» شائعًا إلى الحدّ الذي معه يمتلك معظم الناس فهمًا عامًّا لما يعنيه. يصف الاصطلاح لحظات تزول فيها القيود، وتعترض طريقنا رؤى مُغيّرة للحياة، أو حين يحدث أداء رائع دون عناء. إنّ الظهير الرباعيّ في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكيّة الذي يُقارب عمر الأربعين، مع انتصارات عدّة في المباراة النهائيّة لدوري كرة القدم الأمريكيّة، والموسيقيّ المعجزة الذي يظهر أوّل مرّة على المسرح في كونشيرتو لموزارت في عمر ثمانية أعوام، والنابغة الرياضيّ الذي في مقدوره أن يضرب عددين من ثماني عشرة خانة في ثوان، ولسنا في حاجة إلى البحث بعيدًا كي نجد قصصًا عن الأداء الذروة مثل تلك الأمثلة التي تُلمّح إلى إمكانات بشريّة متوسّعة على نحو هائل. غير أنّ هذه الإنجازات، بقدر ما هي مدهشة، إلا أنها تحتلّ موقعًا متميّزًا خاصًّا بها. حينما يتمّ إغداق المال والثروة على قلّة استثنائيّة من الناس، فإنّنا نُضيّع فرصة احتمالية أعظم بكثير تنطبق على الكثيرين.

إنّ الواقع طيعٌ أكثر بكثير ممّا يعتقد أيّ شخص. إذ إن غالبيّة القيود التي تشعر بأنها مفروضة عليك على نحو شخصيّ، هي في الواقع مفروضة ذاتيًّا. إنّ عدم معرفة مَن تكون حقًّا، يُبقيك عالقًا في معتقدات بالية، تُمرِّض جراحًا قديمة، وتتبع اشتراطات عفا عليها الزمن، وتُعاني من إحساس الشكّ الذاتيّ وإطلاق الأحكام على الذات. إنّ حياة أيّ كان ليست خالية من هذه القيود. إنّ العالم العاديّ، وحيواتنا العاديّة في العالم، ليسا كافيين كي يكشفا مَن نكون نحن حقًّا، بل على العكس من ذلك تمامًا. لقد خدعنا العالم العاديّ، وهذا الخداع عميق للغاية، إلى درجة أنّنا قَولبنا أنفسنا كي نتوافق معه. تُعرف الأدلة المشوبة، في القانون، على أنّها «فاكهة الشجرة السامّة»، فما بُني على باطل فهو باطل. إنّ القول إنّه بقدر ما يُمكن أن تكون الحياة جيّدة، ولكن لا يزال هناك تلوّث ناشئ عن الخداع الذي نعتبره على نحو خطأ واقعًا، لا يُعدّ ضربًا من ضروب المبالغة. لم ينجُ أيّ شيء، مهما كان جميلاً وجيّدًا، من هذا التلوّث على نحو كامل. إنّ سبيل النجاة الوحيد منه هو عبر التجاوز.

إنّ مِيتا إنسان هو شخص تستند شخصيته على قيم عُليا، لا على تجارب الذروة فحسب، بل على الحبّ والقيمة الذاتيّة. كنتُ مسرورًا بعد الانتهاء من هذا الكتاب من معرفة أنّ «ماسلو» قد استخدم في الحقيقة اصطلاح مِيتا إنسان بهذه الطريقة تمامًا. «إنه لم يربطها مع قصص الأبطال الخارقين المصوّرة، ولا أفعل أنا هذا أيضًا. في حين أنّ مِيتا إنسان يتعرّض للاضطهاد بوصفه مسخًا وخطرًا على المجتمع، إلّا أنّ هذا تصوّر ينبغي أن يتمّ تجنّبه على نحو تامّ».

إنّ كلّ شيء حسن وجيّد عندما نحسب أنّ تجارب معيّنة جليلة للغاية إلى الحدّ الذي تبدو فيه كأنّها إلهيّة، وهو حيثُ وضع «ماسلو» المِيتا إنسان. كانت مهمة تلك الخطوة المتمثّلة في إعلان أنّ الطموح للوصول إلى الإله أو السلام والحبّ الأزليين، هو أمر حقيقيّ تمامًا كالجلوس على مسمار. غير أنّني سأُجادل بأنّ التحوّل إلى مِيتا إنسان هو حاجة مُلحّة، فهو السبيل الوحيد من أجل الخروج من الأوهام التي تحدث وتتطوّر في حيواتنا مثل المعاناة، والارتباك، والصراع الداخليين.

خيالُ الحياة اليوميَّة

سيُوافق الجميع على أنّ العيش في الواقع أفضل من العيش في الخيال، ولذلك فإنّ معرفتك بأنّك كنت تعيش في خيال طوال حياتك سيأتي كصدمة. إنّه وهم شامل وقعتَ تحت تأثيره ابتداءً من مراحل الطفولة الأولى. حتّى أكثر الأشخاص عمليّة، وعنادًا، غارق في الخيال طوال الوقت. أنا لا أعني رحلات من التخيّلات المبهجة أو المثيرة، أو أحلامًا بأن تُصبح ثريًّا بين ليلة وضحاها، بل أعني أنه لا شيء تُبصره يكون على ما يبدو عليه. كلّ شيء هو وهم من القاعدة إلى القمَّة.

أخرج هاتفك الذكيّ وأُنظر إلى أيّ صورة خزّنتها عليه. تبلغ الصورة بوصات عدّة، سواء كانت صورة للأخدود العظيم، أم فأر، أَم جرثومة. تبعد عيناك المسافة نفسها عن شاشة الهاتف الذكيّ، غير أنّك تُدرك أنّ الأخدود العظيم، والفأر، والجرثومة مختلفون في الحجم على نحو هائل. كيف لنا أن نُعدّل حجم ما يظهر على هاتف ذكيّ على نحو تلقائيّ؟ لا أحد يعرف، ويُصبح هذا الأمر أكثر إرباكًا حين تأخذ في الحسبان أنّ الشبكيّة القابعة خلف العين، منحنية، وأنّ الصورة تُعرض عليها مقلوبة رأسًا على عقب. لماذا لا يبدو العالم مشوّهًا كما هو الحال في مرآة بيت الرعب؟

تستطيع أن تهزّ كتفيك بلا مبالاة وتنسب اللغز بأكمله إلى الدماغ، الذي يتلاعب بالبيانات الأوليّة التي تصل إلى العين، ويمنحنا صورة واقعيّة للعالم. غير أنّ هذا يُعمّق الوهم أكثر فحسب. حينما نقول إنّ عينينا تستجيب إلى «الضوء المرئيّ»، فإنّنا نتخطّى بكلّ بساطة الحقيقة القائلة إنّ الجسيمات الأوليّة للضوء - أي الفوتونات - غير مرئيّة. لا يمتلك الفوتون إشعاعًا، أو بريقًا، أو لونًا، أو أيّ خاصيّة مميّزة أخرى يمكن لنا أن نقرنها مع الضوء. كما «عدّاد غايغر»[2] الذي ينقر بجنون عند حضور مستويات عالية من النشاط الإشعاعيّ، ويُصدر نقرات قليلة فقط في المستويات المنخفضة، فإنّ شبكيّة العين «تنقر» بجنون عندما تُثير ملايين الفوتونات العصيّ والمخاريط التي تُبطّنها، وتنقر على نحو خافت عندما تكون مستويات الضوء منخفضة «وهو ما ندعوه بالظلام».

في كلتا الحالتين، كلّ ما تعتقد أنّك تراه قد تمت معالجته داخل دماغك، في منطقة محدّدة تُعرف باسم «القشرة البصريّة»، والتي هي مُعتمة بالكامل. إنّ مصباحًا مُضيئًا يُعميك عن الرؤية، يكون أسودَ في الدماغ، تمامًا بقدر أضعف بريق للنجوم في الليل. كما أنّ الإشارات التي تصل إلى

القشرة البصريّة من الصور، أقلّ بكثير من أن تكون صورًا ثلاثيّة الأبعاد. إنّ الصورة التي تلتقطها كي تكون لقطة تصويريّة للعالم قد تمّ تلفيقها من قِبل ذهنك.

إنّ الحواسّ الأربع الأخرى، على نحو مماثل، هي مجرّد «نقرات» على سطح أنواع الخلايا الأخرى. ليس هناك تسويغ أنّ النهايات العصبيّة في أنفك ينبغي أن تُحوّل الجزيئات المُتراشقة العائمة في الأنحاء إلى رائحة وردة، أو إلى رائحة نتنة منبعثة من مكبّ نفايات. يستند العالم ثلاثيّ الأبعاد بأسره إلى حيلة سحريّة لا يُمكن لأحد تفسيرها، غير أنّها بكلّ تأكيد ليست الصورة الحقيقيّة للواقع، فالأمر برمّته من صنع الذهن.

سيُوقفني عالم أعصاب ويُصحّح كلامي، مُدّعيًا أنّ العالم الذي نراه هو من صنع الدماغ عوضًا عن ذلك، ولكنّ بعض الأمثلة البسيطة ستدحض هذا الادّعاء على أيّ حال. بقدر ما يهمّ دماغك، فإنّ الحروف على هذه الصفحة هي نقاط سوداء، وليس هناك اختلاف بينها وبين النقاط التي قد تنثرها على نحو عشوائيّ من خلال بقع حبرٍ من فرشاة.

قبل أن تتعلّم قراءة الأبجديّة، كانت الحروف مجرّد نقاط خاوية من المعنى، في حين أنها بعد أن تعلّمت كيف تقرأ أصبحَت ذات مغزى. إلا أنّك قد امتلكتَ الدماغ نفسه من عمر ثلاث سنين فصاعدًا، فيما يتعلّق بمعالجة المعلومات. يتعلّم الذهن أن يقرأ، وليس الدماغ. على نحو مماثل، فإنّ أيّ شيء تراه حولك، وأيّ شجرة دردار، أو لوح شوكولا بلجيكيّة، أو كنيسة، أو مقبرة، يكتسب معنىً، لأنّ ذهنك يمنحه المعنى.

مثال آخر: حينما يُعطى الأطفال الذين ولدوا عميانًا، البصر عبر الوسائل الطبيّة، فإنّهم يكونون محتارين بشأن أمور نعدّها من المُسلّمات. تبدو بقرة في الأفق بالحجم نفسه لقِطَة قريبة، وتبدو الأدراج مرسومة على الحائط، ويبدو ظلّهم الخاصّ، رقعةً غامضة سوداء تُصرّ أن تتبعهم في الأرجاء. إنّ ما فات هؤلاء الأطفال، ويحتاجون إلى اللحاق بركبه، هو مُنحنى التعلّم الذي تعلّمنا عبره جميعنا أن نُشكّل الواقع العاديّ. «إنّ العالم المرئيّ غير مريح على الإطلاق إلى الحدّ الذي يُفضّل معه الأطفال والبالغون الذين أبصروا حديثًا، الجلوس في الظلام بغية استعادة الإحساس بالراحة».

إنّ مُنحنى التعلّم ضروريّ من أجل أن تشقّ طريقك في العالم، غير أنّك كيّفت نفسك بطرق غريبة وغير متوقعة. خُذ منظورًا. إن كنت مستلقيًا في السرير ولمس شخص ما كتفك بغية إيقاظك، فأنت لا ترى أنّ الشخص يمتلك جسمًا عريضًا للغاية ورأسًا صغيرًا يعلوه. التقط صورة من موقع تكون فيه مستلقيًا في السرير وحينها تُكشف الحقيقة. إنّ جذع الإنسان، نظرًا لكونه استوى مع عينيك، عريضٌ على نحو غير طبيعيّ، أمّا الرأس، نظرًا لكونه أكثر بعدًا، فتراه صغيرًا على نحو غير طبيعيّ. على نحو مماثل، حينما تتحدث مع شخصٍ ما إلى جانبك تمامًا، فإنّ أنفه يبدو متورِّمًا على نحو مُبالغ فيه، وإن قارنته بالصورة، فقد تبدو عيناه أكبر من اليد التي تستريح في حضنه.

إنّنا نحجب على نحو تلقائيّ الطريقة الفعليّة التي تبدو الأمور عليها في المنظور، وعبر فعل صادر من الذهن نُعدّل البيانات. إنّ البيانات التي تصل إلى عينيك تُفيد أنّ الغرفة التي تجلس فيها ذات جدران تتقارب إلى بعضها بعضًا عند الطرف الأبعد، غير أنّك تعلم أنّ الغرفة مربّعة الشكل، ولذلك فإنّك تعدّل البيانات وفقًا لذلك. أنت تعلم أنّ حجم الأنف أصغر من حجم اليد، وعليه فإنّ الأمر يتطلّب تعديلاً مماثلاً.

ما يُسبّب الصدمة فعليًّا هو أنّ كلّ شيء تراه، مُعدَّل. إنّ الجزيئات العائمة في الحديقة مُعدَّلة إلى عطور، وموجات الأثير المهتزّة مُعدَّلة إلى أصوات تُميّزها وتُحدّدها. ليس هناك مهرب من كوننا نعيش في عالم من صنع الذهن. إنّ هذا مَجدُ وخطرُ كوننا بشرًا على حدّ سواء. في أثناء مشيه في شوارع لندن منذ مئتي سنة مضَت، أعرب الشاعر الخياليّ «ويليام بليك» (William Blake) عن أسفه عمّا رآه:

إنّني أضع علامة على كلّ وجه ألقاه،

علامات تدلّ على الضعف، علامات تدلّ على البلاء.

في بكاء كلّ إنسان،

في بكاء كلّ رضيع من الخوف،

في كلّ صوت: في كلّ تحريم،

أسمع الأصفاد المُختلقة من قِبل الذهن.

إنّها لصورة محزنة، لا تزال تُعاد في يومنا هذا. لقد تجوّل البشر في أنواع المعاناة والمصاعب كافّة، انطلاقًا من الإيمان العميق بأنّه من المُقدّر علينا أن نعيش وجودًا كهذا. ليس هناك من بديل إلى أن تتقبّل أنّ ما صنعه الذهن، في مقدوره - الذهن - أن يُدمّره.

أهلاً وسهلاً فـي بيت الأوهام

ليس من الممكن رؤية ما هو أبعد من الوهم، في أثناء المُشاركة في العالم اليوميّ. هناك حاجة إلى التجاوز، ولهذا السبب، هناك حاجة للتحوّل إلى مِيتا إنسان. إنّ السبيل الوحيد الذي يُمكن للوهم عبره أن يكون شاملاً هو إذا كان كلّ شيء يتعلّق به مُضلّلاً، ويخدعنا بشأن الأمور الكبيرة والصغيرة على حدّ سواء. هذه هي الحال هنا.

لقد بنى الذهن البشريّ كلّ شيء كي يُناسبه من القاعدة إلى القمّة. بمعنى من المعاني، كُتب هذا الكتاب ببساطة كي يُقنعك بأنّ واقعك الشخصيّ بأسره من صُنع الذهن، وليس من ذهنك وحدك فحسب. نظرًا لأنّك قضيتَ عمرك وأنت تتكيّف مع الواقع الاصطناعيّ الذي ورثته كطفل، يتعيّن عليك أن تضطلع برحلة كي تكتشف الفارق بين الواقع والوهم.

بالنسبة إلى أيّ شخص يقبل العالم الماديّ الموجود «في الخارج» على أنّه حقيقيّ بالكامل، فإنّ فكرة عالم من صُنع الذهن تبدو فكرة سخيفة. أن تُفاجَأ بفكرة ما هو أمر، غير أنّه أمر آخر تمامًا أن يصعقك البرق. إنّ الفارق واضح للغاية إلى حدّ أنّك ستشكّ في أيّ شخص قال لك إنّ الحدثين كانا متشابهين.

غير أنّ بعضًا من أعظم الأذهان قالوا ذلك تمامًا، وهنا يبدأ التشويق الفعليّ. إنّ «ماكس بلانك»، الفيزيائيّ الألمانيّ العبقريّ، كان شخصيّة رئيسة في ثورة الكمّ، بل في الواقع، صاغ مصطلح «علم ميكانيكا الكمّ». في عام 1931 في لقاء مع صحيفة «المُراقب» (The Observer) في لندن، قال بلانك: «إنّني أعتبر الوعي أساسيًّا، وأعتبر المادّة مشتقة من الوعي. ليس في مقدورنا أن نتخطّى الوعي، فكلّ شيء نتحدّث عنه، وكلّ شيء نعدّه موجودًا، يشترط الوعي».

بعبارة أخرى، إنّ الوعيّ أساسيّ. إن كان ذلك صحيحًا، إذًا فإنّ الورد الّذي يتفتّح في حديقة إنجليزيّة ينبع من المصدر نفسه كما اللوحة المرسومة لوردة. هذا المصدر هو الإدراك، ويعني إدراكك أنت. دون الوعي، ليس هناك إمكان أن يُثْبَت وجود أيّ شيء. عبر كونك واعيًا بكلّ بساطة،

فإنّك تُشارك في العالم الذي صنعه الذهن، وتُساعد في خلقه كلّ يوم. إنّ الجماليّة في هذا الفهم هي أنّه في حال كان الخلق ينبثق من الوعي، نستطيع أن نُعيد تشكيل الواقع من منبعه.

لم يكن بلانك وحيدًا في إعادة تفسيره الخاصّ للواقع، مُبتعدًا عن الماديّ ومتّجهًا نحو الذهني، فحالة انجراف ثورة الكمّ بأسرها كانت بغية تفكيك النظرة المنطقيّة القائلة: «إنّ العالم ماديّ، وصلب، وملموس أولاً وأخيرًا». هناك رائد عبقريّ آخر من روّاد الكمّ، الفيزيائيّ الألمانيّ «فيرنر هايزنبرغ» (Werner Heisenberg)قال: «إنّ ما نُبصره ليس الطبيعة في حدّ ذاتها، بل هو الطبيعة مُعرّضة لطريقتنا في التحقيق».

إنّ الآثار المترتّبة على هذا البيان مذهلة. حدّق عبر نافذتك إلى الخارج، قد ترى شجرة، أو غيمة، أو مساحات كبيرة من العشب، أو السماء. اربط أيًّا من هذه الكلمات مع جملة «هايزنبرغ» عوضًا عن كلمة الطبيعة. أنت ترى شجرة لأنّك تطلب أن ترى شجرة، وترى جبلاً، وغيمة، وسماء انطلاقًا من السبب نفسه. إنّ كلّ شيء يقع خارج نافذتك يظهر إلى حيّز الوجود عبر الأسئلة التي تطرحها أنت نفسك، بصفتك مُراقِبًا.

قد لا تكون مُدركًا لطرح الأسئلة، نتيجةً لكونها قد طُرحت في وقت مبكر جدًّا. حينما يلمح الأطفال في سنّ الحبو شجرتهم الأولى، فإنّهم يختبرونها كي يروا ماهيّتها، مُتسائلين على نحو أساسي، «هل هذا صلب أم ليّن؟ خشن أم ناعم؟ طويل أم قصير؟ ما تلك الأشياء الخضراء على الفروع؟ لِمَ تتموّج مع النسيم؟». بهذه الطريقة، ومن خلال تطبيق الوعي البشريّ على كلّ شيء في الكون، نحصل على الإجابات التي تُوائم الوعي البشريّ. غير أنّنا لا نحصل على الواقع. تعمد الفيزياء إلى تفكيك سِمات الشجرة جميعها، أي صلابتها، وارتفاعها، وشكلها، ولونها، وذلك عبر الكشف بأنّ جميع الأشياء هي عبارة عن موجات غير مرئيّة في الحقل الكميّ.

في حال كان هذا النقاش يبدو مُجرّدًا للغاية، يُمكن أن يتمّ تقريبه أكثر إلى الفهم عبر مثال أكثر تأثيرًا. يتمّ خلق جسدك في الوعي الآن في هذه اللحظة بالضبط، خلافًا لذلك، ليس من الممكن أن يكون موجودًا. مرّة أخرى، يُمكن أن يُنسب فضل بلوغ هذا الفهم مبكرًا إلى «هايزنبرغ»: «إنّ الذرّات أو الجزيئات الأوّلية في حدّ ذاتها ليس حقيقيّة، فهي تُشكِّل عالمًا من الإمكانات أو الاحتمالات». إنّما في العالم المنطقيّ، حيثُ الجسد ملجؤنا، ونظام دعم الحياة خاصّتنا، ومركبتنا

الشخصيّة من أجل التنقّل في الأرجاء، فإنّ الدفاع عنه يُصبح أمرًا ضروريًّا. من المثير للقلق إلى حدّ كبير أن نفكّر في أجسامنا على أنّها وهمٌ ذهنيّ.

الجدلُ المعادي للإنسان الآليّ

إنّ التحوّل من الافتراض الخطأ بأنّ العالم شيء صلب وماديّ، يتنافى مع اتّجاه وجدتُ أنّه مُقلق على نحو متزايد، إذ يُحاول العلم باستمرار أن يُثبت أنّ الكائنات البشريّة هي آلات، وقد كان هذا ذات مرّة مجرّد كناية عن كيفيّة عمل الجسم في جميع أجزائه المعقّدة، ولكن يتمّ أخذ كناية الإنسان بوصفه آلة على نحو حرفيّ أكثر فأكثر. قيل لنا إنّ تعقيد المشاعر الإنسانيّة يُمكن اختزاله في ارتفاع وهبوط مستويات هرمونات الدماغ. يُفترض أنّ مناطق الدماغ التي تُضيء في أثناء مسح الرنين المغناطيسيّ تُشير إلى السببيّة، أو الآليّة الكامنة خلف شعور الإنسان بالاكتئاب، أو وراء كونه عُرضة للسلوك الإجراميّ والكثير غيره. علاوة على كوننا دمى متحرّكة بيد الدّماغ، ينبغي لنا التصديق بأنّ مورّثاتنا تُبرمجنا بطرق قويّة، وصولاً إلى نقطة أنّ المورّثات «السيّئة» تحكم على شخص بمجموعة كبيرة من المشكلات، ابتداءً من انفصام الشخصيّة ووصولاً إلى مرض الزهايمر. تَمتدُّ أمثلة الاستعداد السابق هذه بعدئذٍ لتشمل السلوكيات والسِّمات، مثل أن يكون الشخص عرضة للاكتئاب والقلق.

يملك مِيتا إنسان كثيرًا من النتائج المترتّبة، إلّا إنّ إحدى أقوى تلك النتائج هي درء فكرة أنّ الكائنات البشريّة هي آليّات على نحو رئيس. على الرّغم من امتلاك العلم وفرة من النتائج بشأن كلٍّ من المورّثات والدماغ، غير أنّ هذا لا يجعل من تلك الفكرة أكثر صلاحيّة. إنّ عامّة الناس لا يُدركون على سبيل المثال، أنّ هناك خمسة في المئة فحسب من الأمراض المرتبطة بالطفرات الوراثية، ستُسبّب مرضًا محدّدًا على نحو حتميّ، بينما 95 في المئة المتبقيّة من المورّثات ترفع أو تخفّض من عوامل خطر إصابة الشخص، وتتفاعل مع مورّثات أخرى بطرق معقدّة.

لا يزال العامّة عالقين في الاعتقاد الخاطئ بأنّ مورّثًا واحدًا، مثل ذلك المدعو «مورّثة الشذوذ» أو «مورّثة الأنانية»، يُوجد ويخلق استعدادًا مُسبقًا لا يُمكن مقاومته. لقد طُمس هذا الاعتقاد الخاطئ حينما رُسمت خريطة للنظام الوراثي البشريّ. إنّ الصورة الحاليّة للحمض النوويّ (DNA) مُعاكسة تقريبًا للصورة المغلوطة لدى العامّة. إنّ الحمض النووي ليس ثابتًا، بل سائل وحركيّ، ويتفاعل باستمرار مع العالم الخارجيّ، ومع أفكارك وأحاسيسك الداخليّة.

إنّ الفكرة بأنّ مورّثاتك تُدير حياتك هي فكرة مُتأصّلة، حتّى في أوساط الأشخاص المُتعلّمين، ولذلك فإنّ استعراض تجربة حديثة نُشرت في العاشر من كانون الأول عام 2018 في عدد من مجلّة «الطبيعة: السلوك البشريّ» (Nature: Human Behavior) قد يكون أمرًا مغيّرًا للمنظور. عمد باحثون في قسم علم النفس في جامعة ستانفورد إلى أخذ مجموعتين من المشاركين، وأجروا عليهم اختبارات من أجل مورّثتين، إحداهما مقترنة بكونهم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة المفرطة، والأخرى مقترنة بكونهم أكثر عرضة للقيام بأداء سيء في ممارسة الرياضة البدنيّة.

سأُركّز في البدء على المورّثة الخاصّة بالسمنة المفرطة. تناول المشاركون وجبة، وبعد ذلك سُئلوا عن مقدار الشبع الذي يشعرون به، بالإضافة إلى ذلك، تمّ إجراء فحصٍ للدم من أجل تحديد مستوى هرمون اللبتين - الهرمون المقترن بالإحساس بالشبع بعد تناول الطعام - كانت النتائج متماثلة تقريبًا لدى الناس الذين هم معرّضون وراثيًّا لأن يُصابوا بالسمنة المفرطة، ولدى أولئك الذين لم يكونوا كذلك. عادت المجموعة نفسها في الأسبوع التالي وتناولوا الوجبة نفسها، ولكن مع وجود فارق عن التجربة السابقة. جرى إخبار نصف المجموعة على نحو عشوائيّ تمامًا، أنّهم يمتلكون المورّثة التي تحمي الشخص من خطر الإصابة بالسمنة المفرطة، في حين قيل للمجموعة الأخرى إنّهم يمتلكون النسخة الأكثر خطرًا من المورّثة.

كان هناك تأثير مباشر وهائل أدهش الباحثين. ببساطة عبر إخبارهم أنّهم يمتلكون المورّثة الحامية، أظهر الأشخاص محلّ الاختبار أنّ مستوى هرمون اللبتين في الدّم أعلى بمرّة أو اثنتين من المرّة السابقة، بينما لم تتغيّر نتائج المجموعة التي تمّ إخبار أفرادها بأنّهم لا يمتلكون المورّثة الحامية عن نتائجهم السابقة. إنّ ما يُشير إليه هذا الأمر هو أنّ إخبار الأشخاص بشأن عَطيّة وراثية سبّب بأن يقوم الأشخاص بإظهار وظائف الأعضاء المُقترنة مع تلك المورّثة. فقد تجاوز ما آمن المشتركون بكونه حقيقيًّا استعدادهم الوراثي المسبق الفعليّ، وذلك لأنّه في بعض الحالات، فإنّ الأشخاص الذين اعتقدوا أنّهم محميّون وراثيًا لم يكونوا كذلك في الحقيقة.

حدثت النتائج الهائلة نفسها في تجربة التمارين، فالأشخاص الذين قيل لهم إنّهم يمتلكون مورّثة تُعطي نتائج سيّئة من التمارين، قد أظهروا علامات القلب والأوعية الدمويّة التي يُفترض بتلك المورّثة أن تُنتجها. على الرّغم من عدم امتلاكهم للمورّثة التي تُعرّضهم للخطر، إلّا أنّ مُجرّد

إخبارهم بذلك قد خفّض هذا من قدرة رئتيهم، وجعلهم مُتعبين للغاية فلا يستطيعون مواصلة الركض على جهاز المشي.

خلاصة القول، إنّ الجسم يتوافق مع الواقع الذي يخلقه الذهن. في حال كانت وظائفك الجسديّة تُنتج تأثيرات وراثية ببساطة عبر السماع أنّك تمتلك مورّثة محدّدة، فإنّ الخرافة القائلة إنّ المورّثات تتحكّم بحيواتنا تُواجه تحديًّا خطرًا. إنّ الأمر لا يعني أنّ البرمجة الوراثية غير ذات صلة - من أجل الصورة كاملة، ارجع إلى كتاب «المورّثات الخارقة» (Super Genes)، الذي شاركتُ في كتابته مع عالم المورّثات في جامعة هارفرد «رودي تانزي» - بل إنّ الواقع مُعقّد بقدر تعقيد حياة الإنسان في حدّ ذاتها. إنّ المورّثات في أوساط مجموعة كبيرة من المُسبِّبات والتأثيرات التي تُؤثّر فينا، ولكن من المستحيل توقّع مقدار قوّة تأثيرها في أيّ شخص بنفسه، ففي كلّ منطقة من السلوك والصحّة يُوجد مجال واسع من أجل الاختيار الشخصيّ.

عبر إعطائك خيار إمّا/أو، فإنّك ترى نفسك كعنصر حرّ قادر على إجراء تغيير واعٍ، عوضًا عن آلة «رجل آلي» تُديرها المورّثات والخلايا الدماغيّة. نادرًا ما تكون الحياة بسيطة كبساطة اختيار إمّا/أو، وهذا صحيح في هذا الموضع أيضًا. إنّما بغضّ النظر عن الصورة العامّة المدعومة من مقالات علميّة رائجة، فمن غير الصحيح أنّ الكيان البشريّ هو دمية متحرّكة حيويّة. إنّ الرأي القائل إنّنا عناصر واعية وإمكاناتها لتحقيق الإبداع والتغيير غير محدودة، هو الرأي الأقرب إلى الحقيقة بكثير. إنّنا نُصبح مِيتا إنسان عبر اتّخاذ القرار الذي يُغيّر الحياة، والمتمثّل في أن نُصبح مِيتا إنسان.

عند مفترق الطريق نحو مِيتا إنسان

إنّني لا أتوقّع منك أن تقبل هذا الاستنتاج، ليس بعد على أيّ حال. تحتاج الصورة الشاملة إلى أن تُرسم قبل أن تتّخذ قرارك. إنّنا جميعًا جزء لا يتجزّأ من واقع مُشكَّل سابقًا، ودون أن نُدرك ذلك، بدأنا في التكيّف معه في مرحلة الرضاعة. كلّ ما تُلاحظه في هذه اللحظة عبر الحواس الخمس، أي الجدران الصلبة لغرفتك، وحركة الهواء الخافتة في رئتيك، وسطوع الضوء الذي يُشعّ عبر النافذة أو ينبعث من مصباح، هو مُحاكاة، بناء يبتلعك في واقع افتراضيّ.

من الناحية الأولى، إنّنا معدّون من ناحية الدماغ، والجسم، والذهن، كي نتوافق مع الواقع الافتراضيّ، نتيجة لخداع جمعيّ، استغرق خلقه آلافًا كثيرة من السنين. إنّ هذا يجعل الأمور صعبة للغاية. سجين يملك الحافز من أجل حفر نفق إلى العالم الخارجيّ، وذلك نتيجة معرفته بوجود شيء ما يقبع بعد جدران السجن. إنّ الواقع الافتراضيّ الذي تختبره الآن لا يعرض أيّ شيء في مقدورك أن تلمسه، أو تتذوّقه، أو تحسّ به، أو تسمعه، أو تشمّه على الجانب الآخر. غير أنّ هناك شيئًا قابعًا خارج الواقع الافتراضيّ بالفعل، سأُسمّيه الواقع الـ «مِيتا». إنّ الواقع الـ «مِيتا» هو بمنزلة المُشغّل حيثُ يخلق الوعي كلّ شيء. إنّه مصدرنا وأصلنا، حقل من الإمكانيّات الإبداعيّة الخالصة. لا يُرى الواقع الـ «مِيتا» عبر الحواس الخمس، لأنّه لا يملك شكلاً أو موقعًا، غير أنّه مُتاح على الرّغم من ذلك، ويعرِض سبيلنا الوحيد من أجل الهروب من الواقع الصوري.

سرعان ما تدرك أنّك مُجتاح من قِبل صورة، وسيتّضح لك المقدار الحقيقيّ للانهائيّة القوة الإبداعيّة للبشر. لقد صمّمنا عالمنا دون استخدام القرميد والمِلاط، بل مُستخدمين مادّة واحدة غير مرئيّة: الوعي. يبدو هذا التوكيد غير قابل للتصديق في عصر علميّ، إن لم يبدُ سخيفًا. من داخل الصورة، يُمكن أن يُنظر إلى الخلق كفيلم للكون ينشأ من الانفجار الكونيّ فصاعدًا، على طول خطّ زمنيّ استغرق 13.7 مليار عام. كيف يُمكن لهذا الميدان المحيّر للذهن، والذي يحدّه الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة، أن يكون مُزيّفًا أساسًا؟

من أجل معرفة هذا، سيتطلّب الأمر إحساسًا شخصيًّا بالفضول ولمسة من روح المغامرة، بغية الذهاب إلى ما هو أبعد من الحكمة التقليديّة. إنّ الوعي حاضر في كلّ ثانية من ثواني حيواتنا، وعلى الرّغم من ذلك، فإنّ الحكمة التقليديّة تعدّه من المُسلّمات. إنّ هذا الأمر ليس مشابهًا لعدم رؤية الغابة بسبب شجرة - التدقيق في تفاصيل المسألة وإغفال النظر عن الوضع ككل - بل إنّ الأمر مشابه للعيش في الغابة وعدم رؤية أيّ شجرة على الإطلاق.

خُذ كتاب «الإله البشريّ» (Homo Deus) ذا الشعبيّة الواسعة للغاية، والذي موضوعه المهيمن هو اختراع المستقبل. إنّ الكاتب والمؤرّخ «يوفال نوح هراري» (Yuval Noah Harari)، يرغب في أن يعرض نقطة انطلاق جديدة وأفضل نحو المستقبل.

لقد بدت المسؤوليات قديمة العهد من الماضي ذات مرّة أمورًا لا يُمكن التهرّب منها، يكتب هراري:

«إنّ المشكلات الثلاث نفسها التي أشغلت بال شعب الصين في القرن العشرين، والعصور الوسطى في الهند، والمصريين القدماء، وهي المجاعة، والوباء، والحرب، كانت دائمًا على رأس القائمة. إنّ كثيرًا من المُفكّرين خلصوا إلى أنّ المجاعة، والوباء، والحرب ينبغي أن تكون جزءًا أساسيًّا من خطّة الإله الكونيّة أو من طبيعتنا المنقوصة».

في موجة نادرة الحدوث من التفاؤل بين المستقبليين، يُتابع هراري فيكتب أنّ هذه المشكلات محلولة على نحو أساسيّ، على الرّغم من أنّها لا تزال قائمة في بؤر أنحاء العالم: «عند فجر الألفيّة الثالثة، تستيقظ البشريّة على إدراك رائع، ففي العقود القليلة الفائتة تمكنّا من كبح جماح المجاعة، والوباء، والحرب». يرغب قُرّاؤه بلهفة أن يقبلوا تصوّر هراري على أنّه «على المستوى الكونيّ للتاريخ، تستطيع البشريّة أن ترفع عينيها إلى الأعلى، وتبدأ بالتطلّع إلى آفاق جديدة».

ما هذه الآفاق؟ في كتاب «الإله البشريّ»، يأخذ هراري القارئ في رحلة عبر جميع المشكلات الموجودة، وعبر لائحة من الحلول الممكنة التي يعشق المستقبليّون استكشافها. إلا أنه في الصفحة 409 يصل إلى الوعي، وحينها فإنّه يصِف مستقبلاً تُهيمن عليه «الأديان التقنيّة»، أي بتعبير آخر فإنّ تطوّرنا يقودنا إلى الذكاء الاصطناعيّ والحواسيب الفائقة التي تُحسّن المادّة الخامّ للدماغ البشريّ. في مواجهة ذكاء هائل يُطلّ علينا، ماذا في مقدورنا أن نفعل سوى أن نعبده؟

ينتهي الأمر بتصوّر هراري في المكان الخطأ لأنّه بدأ في المكان الخطأ. إنّ الوعي ينتمي إلى الصفحة الأولى، والمستقبل الذي يُؤدّي إليه الوعي المطوّر هو المكان الذي ينبغي للبشريّة أن تتّجه إليه. ارتكز كلّ مستقبل تكشّف عبر التاريخ على اتّجاه مستمد من الذهن. إنّ الذكاء الاصطناعيّ، بعد كلّ شيء، هو مُجرّد إنجاز رائع آخر للذكاء البشريّ، وبالتالي، فإنّ التنبّؤ بأنّه سيتمّ التفوّق علينا من قِبل «سلالة فرانكشتاين» من الحواسب الفائقة هو أمرٌ سابق لأوانه.إنّنا في حاجة إلى أن نعرف قدرتنا الكاملة قبل أن نقبل المراهنة على أيّ مستقبل. إلى أن يُصبح الواقع الـ «مِيتا» تجربة مشتركة، فإنّ الكيان البشريّ لم يصل إلى قدرته الإبداعيّة الكاملة. إنّ الرضا بحلم أفضل ليس جيّدًا بما فيه الكفاية، فالوهم المُحسّن يبقى وهمًا.

فـي حياتك

استقصاء حول مِيتا إنسان

إنّ أفضل دليل نمتلكه حول الذهاب إلى اللاحدود هو أنّ أشخاصًا عاديين يختبرون بالفعل الواقع الـ «مِيتا»، وأحد مقاييس هذا، هو استقصاء يحوي عشرين سؤالاً طُوَّره «جون أستين» (John Astin)و«ديفيد بوتلين»(David Butlein) ، الذي يُعرف على نحو غير ملائم بالعنوان الأكاديميّ «الجرد المواضيعي التضميني اللاثنائي» (NETI).

على ميزان من 20 إلى 100، يُقيّم (NETI) كيفيّة تصنيف الأشخاص لأنفسهم بناءً على سِمات طالما عُدَّت روحيّة، أو نفسيّة، أو أخلاقيّة.

إنّ هذه السِمات تشتمل على صفات مِيتا إنسان التي نُقدّرها تقديرًا عاليًا بالفعل، وذلك نظرًا لأنّها مفيدة للغاية، بالإضافة إلى وجود صفات أخرى تجعل التعامل مع الحياة أسهل، مثل ما يلي:

- العطف.

- المرونة وسهولة التكيّف.

- النزوع إلى الاستسلام.

- الاهتمام بالحقيقة.

- الافتقار إلى الدفاعيّة.

- القدرة على احتمال التنافر الإدراكيّ - أي، امتلاك أفكار، أو معتقدات،

- أو سلوكيات مُتضاربة.

- التسامح إزاء عدم الارتياح العاطفيّ.

- الامتنان.

- قلق منخفض المستوى.

- الأصالة.

- التواضع.

تصف هذه الصفات الطبيعة البشريّة المُتحرّرة من الأعراف والاشتراطات الاجتماعيّة البالية. عندما تمتلك هذه المزايا، فإنّك تكون حرًّا كي تبلغ حالة الوعي الخاصّة بمِيتا إنسان. خُذ دقيقة كي تُشارك على نحو شخصيّ. إليك استبيان (NETI) الذي كان مُستخدمًا من أجل تقييم ما يُدعى غالبًا «التجربة اللاثنائيّة»، ما يعني حالة متزايدة من الوعي. ستمنح نفسك درجة إجماليّة تتراوح بين 20 إلى 100، وسوف تُتابع انطلاقًا من هناك.

استبيان(1)(NETI)

التعليمات: الرجاء الإشارة إلى عدد المرّات التي تَحدث فيها هذه الأشياء لك. ضَع دائرة حول إجابة واحدة فقط.

ملاحظة: تنعكس الدرجات في السؤال الرابع، الثامن، الرابع عشر، والسادس عشر:

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

1- اقتناع داخليّ غير شَرطيّ أو مُعتمد على ظروف، أو أشياء، أو أفعال صادرة من أشخاص آخرين.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

2- أقبل أيّ تجربة كانت قد أحظى بها «دون صراع معها».

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

3- اهتمام برؤية الواقع أو الحقيقة حول نفسي، والعالم، والآخرين على نحو واضح، عوضًا عن الشعور بطريقة معيّنة.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

4- إحساس بأنّني أحمي، أو أُدافع، عن صورة أو مفهوم ذاتيّين أمتلكهما بشأن نفسي.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

5- حُبّ وتقدير عميقان تجاه جميع الأشخاص، وجميع الأشياء التي أُصادفها في الحياة.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

6- فهم أنّه في نهاية المطاف، لا وجود لانفصال بين ما أدعوه «ذاتيًّا»، والوجود بأسره.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

7- أمتلك شعورًا عميقًا بالراحة، حيثما كنتُ، أو في أيّ وضع، أو ظرف، قد أجد نفسي فيه.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

8- إحساس أنّ أفعالي في الحياة يدفع إليها الخوفُ أو الارتياب.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

9- الإدراك الواعي تجاه عدم انفصالي عن «الوحدانيّة الأساسيّة «مع» واقع، مصدر، قوى عُليا، روح، إله فائق الأهميّة، إلى آخره.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

10- عدم كوني مُستثمِرًا في أفكاري ومفاهيمي الخاصّة، أو مُرتبطًا بها على نحو شخصيّ.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

11- إدراك جازم لسكون/هدوء، حتّى في خضمّ الحركة والضوضاء.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

12- التصرّف دون افتراض دور أضطلع به، أو هويّة، مبنيين وفق توقّعاتي الخاصّة أو توقّعات الآخرين.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

13- إحساس بالحريّة والاحتماليّة الهائلتين في تجربتي اللحظيّة.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

14- رغبة في أن يتفهّمني الآخرون.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

15- قلق أو انزعاج بشأن الماضي أو المستقبل.

1. أبدًا.　　　2. نادرًا.　　　3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات.　　　5. طيلة الوقت.

16- إحساس بالخوف أو القلق يُثبّط أفعالي.

1. أبدًا.　　　2. نادرًا.　　　3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات.　　　5. طيلة الوقت.

17- إحساس بالحياة والحيويّة العميقين.

1. أبدًا.　　　2. نادرًا.　　　3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات.　　　5. طيلة الوقت.

18- التصرّف دون رغبة في تغيير أيّ شخص أو أيّ شيء كان.

1. أبدًا.　　　2. نادرًا.　　　3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات.　　　5. طيلة الوقت.

19- الشعور بالامتنان أو/و الفضول المُتفتّح تجاه جميع التجارب.

1. أبدًا.　　　2. نادرًا.　　　3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات.　　　5. طيلة الوقت.

20- إحساس بالخلوّ من العيوب، وبالجمال في كلّ شيء وكلّ شخص، كما هم.

1. أبدًا. 2. نادرًا. 3. بعض الأحيان.

4. أغلب الأوقات. 5. طيلة الوقت.

مجموع العلامات: ....

تقييم درجاتك

إن لم يسبق لك أن اختبرت أيًّا من صفات الإدراك الخاصّة بمِيتا إنسان على الإطلاق، فإنّ درجتك ستكون 20. في حال كنتَ تختبر إدراك مِيتا إنسان طيلة الوقت، فإنّ نتيجتك ستكون 100. إنّ كلتا الحالتين نادرتان للغاية. يأتي متوسّط الدرجات كما يلي بالنسبة إلى ثلاث مجموعات معيّنة وقد جرى استخلاصها من المجتمع العلاجيّ:

طلّاب الدراسات العليا في علم النفس: 52

اختصاصيّو العلاج النفسي: 71

اختصاصيّو العلاج النفسيّ الذين يُقدمون تقارير ذاتيّة عن أنهم حقّقوا قبولاً دائمًا في الإدراك اللاثنائيّ، أي، مِيتا إنسان: 81.6

ماذا يُخبرنا هذا بشأن الناس في الحياة اليوميّة؟ بل الأكثر أهميّة، هل في مقدورنا جميعًا أن نُطوّر وعيًا أعلى هنا والآن؟ بغية معرفة هذا، أجرى فريق بحث كنتُ جزءًا منه، دراسة حول الصحوة قصيرة الأجل. أخذنا 69 متطوّعًا من البالغين الأصحّاء، تتراوح أعمارهم بين 32 وصولاً إلى 86 - كان العمر المتوسّط يعلو 59 بقليل - كان هناك شرطان:

الأول أنّهم سيمتنعون عن الكحول إلى حدّ كبير لمدّة أسبوع - كان من المسموح تناول مشروب واحد كلّ يوم - والثاني أنّهم لم يذهبوا إلى معتزل تأمّل أو يوغا في فترة الاثني عشر شهرًا الماضية.

جرى تقسيم المشتركين عشوائيًّا إلى مجموعتين في مركز شوبرا في كارلسباد، كاليفورنيا، الذي يُوفّر بيئة منتجع. قيل لإحدى المجموعتين أن تُمضي الأيام الستة القادمة في الاسترخاء والاستمتاع بتجربة المنتجع. في حين خضعَت المجموعة الأخرى إلى برنامج جسديّ وذهنيّ يستند إلى طبّ الأيورفيدا، ويهدف إلى تحسين سعادتهم العامّة. تضمّن هذا حمية خاصّة - نباتيّة على نحو أساسيّ، لكنّها أيضًا تستهدف أنواعًا محدّدة من الأجسام - تدليكًا، تأمّلاً، وتعليمات فيما يتعلّق بعيش نمط حياة أيورفيدي. إنّ النهج المُتّبع بعيد الأثر، إذ إنه يُغطّي السعادتين العاطفيّة والروحيّة. نتيجة

تمضية سنوات في تقديم البرنامج، المعروف باسم «الصحّة المثاليّة»، أدركنا بالفعل أنّ المشتركين سيُقدمون تقارير فيما بعد أنّهم يشعرون بصحّة أوفر، وتوتر أقلّ، واسترخاء أكثر، وسعادة عامة أكثر.

إنّ المنظور الخاصّ في هذه الدراسة الجديدة كان من أجل إجراء مقارنة بين المجموعة، فيما يتعلّق بكيفيّة إجاباتهم عن استبيان (NETI) قبل انتهاء الأيام الستة وبعدها. أظهرت مجموعة ال-جسم المرتبط مع الذهن تحسّنًا ملحوظًا في درجاتهم، مُقارنة مع مجموعة التحكّم، واستمرّت إعادة تقييم النتائج بعد شهر من التجربة[3].

في دراسة مركز شوبرا، بدأ المشتركون بدرجات أعلى من المتوسّط، بنسبة متوسّطها 62، وهي أعلى بمقدار عشر نقاط من طالب الدراسات العليا النموذجيّ في علم النفس. بعد أن جرى تقسيمهم إلى مجموعتين، فإنّ المجموعة التي مرّت بحمية الصحّة المثاليّة حصلت على متوسّط درجات يبلغ 74 - أعلى من الدرجة المتوسّطة لمعالج نفسيّ - في حين أنّ المجموعة التي مرّت في ستة أيام من الراحة في بيئة منتجع، تحسّنت بدرجة طفيفة فحسب، مع متوسّط درجات بلغ 68. عندما جرى تقييمهم بعد مضيّ شهر، كانت هناك زيادة بسيطة في أوساط مجموعة الصحّة المثاليّة، تتراوح بين 74 إلى 76، في حين أنّ درجة مجموعة الاسترخاء بقيَت ثابتة.

إنّ الهدف من درجتك هو منحك فكرة تقريبيّة عن وضعك الحاليّ، مع التنبيه إلى أنّ هذه مجرّد دراسة بسيطة. من اللافت للنظر والمُفعم بالأمل معرفة أنّ التركيز لمدّة أسبوع على الذهن والجسم يزيد من هذه التجارب، وأنّ الطريق إلى الأمام مفتوح لأيّ شخص يرغب في أن يُطوّر برامج تدريبيّة أفضل حتّى. إنّني لا أقترح أنّ نهج الصحّة المثاليّة المبني على طبّ الأيورفيدا سيكون صاحب الكلمة الأخيرة في الوصول إلى وعيٍ أعلى، فالآثار العامّة المترتبة هي أكثر ما يهمّ. تُوجد تجارب مِيتا إنسان في كلّ مكان، غير أنّ الناس يختلفون في عدد المرّات التي يحظون بها. إنّ بعض الأشخاص راسخون للغاية في هذه التجارب، التي حدثت مرارًا على مدار العمر. قد يرى أشخاص كأولئك تجربة الإحساس بالطاقة الهانئة في أجسامهم أمرًا من المُسلَّمات، بينما تُدهِش التجربة نفسها شخصًا آخرَ في حال حدوثها من العدم وكانت جديدة تمامًا.

إنّ نطاق الوعي أعظم بكثير من أن يتمكّن استبيان من قياسه على نحو بيّن. على الرّغم من ذلك، ينبع سؤال هائل: لِمَ العيش في قيود حين يعرض الإدراك المُوسّع مكافآت عظيمة كهذه، مثل

الإحساس بالسلام والتفهّم اللذين يأتيان حينما تعرف مَن أنت حقًّا، وحين تَعرفُ القدرة الإبداعيّة غير المتناهية التي صُمّمِتَ كي تُحققها؟

الجزء الأول

أسرارُ الواقعِ مِيتا

الفصل الأول
إنَّنا واقعون فـي فخ الوَهْم

في مكان ما في عصر ما قبل التاريخ انتقل الإنسان العاقل إلى واقع افتراضيّ، حيثُ أصبحت الصورة من صنع الذهن أساسيّة في مسارنا التطوريّ. لن تُعرف أيّ حقبة بالضبط، أو السبب إن وجد، لِماذا لنوع واحد أن يحوزَ قوى كهذه وأن يعرف أنّه يمتلكها. ليس هناك مخلوق آخر يُشكّل مستقبله على نحو واعٍ، وليس هناك نوع آخر يقصّ قصصًا ويُقنع نفسه أنّها صحيحة. هناك العديد من الأسرار في ماضينا. بطريقة أو أخرى، عبر اتّباعنا لأيّ طريق مُضنٍ كان، فإنّنا تمكّنا من جعل صورتنا مُقنِعة للغاية إلى درجة أنّنا تُهنا فيها.

على الرَّغم من أنّ هذه الصورة مقنعة للغاية، إلّا أنّها تتعطّل على نحو يوميّ. هناك أوقات حين تُعاني الحياة من اضطرابات شديدة، ولا يبدو العالم حقيقيًّا وجوهريًّا بعدها. تحدث تجارب كهذه على نحو منتظم، إمّا معنا أنفسنا أو مع أشخاص آخرين. على سبيل المثال، حين يكون هناك موت مفاجئ في الأسرة، أو كارثة مثل إعصار أو احتراق المنزل، قد ندخل في حالة صدمة. نكشف عبر نظرة فارغة مقدار الشعور المُفاجئ بتفكّك وجودنا، قائلين أشياء مثل «لا يُمكن أن يحدث هذا. إنّه غير حقيقيّ»، أو «لا شيء يهمّ بعد الآن».

في الأحوال الطبيعيّة، ستنقضي هذه الحالة المتفكّكة، ويبدو الواقع حقيقيًّا مرّة أخرى مع مرور الوقت. غير أنّ بعض الأشخاص لا يعودون أبدًا، إذ بعد انهيار عصبيّ، على سبيل المثال، تُصبح نسبة من المصابين بالأمراض الذهنيّة مصابين بالفُصام على نحو مزمن وتنتابهم هلوسات، إذ يرون صورًا أو يسمعون أصواتًا لبقيّة حيواتهم. إنّما ليس من الضرورة أن يكون الشعور بأنه «لا يُمكن أن يحدث هذا، إنّه مثل حلم» ناجم عن الصدمة. ينخرط عدد لا يُحصى من الناس في خيالات

شخصيّة عن الشهرة، أو الثروة، أو أيّ حلم آخر يبدو حقيقيًّا تمامًا بالنسبة إليهم، ويُحرّكهم طوال حيواتهم. حينما يكون شخص ما سعيدًا بنشوة على نحو مفاجئ، لأيّ سبب كان من الأسباب، فكلّ شيء يبدو سرياليًّا أيضًا.

على أيّ حال، فإنّ العالم الماديّ الموجود في «الخارج» يبدو حقيقيًّا وجوهريًّا أكثر بكثير من نسبة 99 في المئة من الوقت، الأمر الذي هو دليل كافٍ كي يعتقد المرء أنّنا لسنا تحت نوع ما من أنواع التعويذات. غير أنّنا كذلك. من سخرية القدر، إنّ هناك تقنيّة الآن تقوم بإجبار الشخص على مواجهة ما هو حقيقيّ وما هو ليس حقيقيًّا. حينما ترتدي جهازًا للواقع الافتراضيّ (RV)، الذي يدعمه الذكاء الاصطناعيّ، فإنّ الصورة التي تغرق فيها مماثلة لغطاء محيط، أو فيلم ثلاثيّ الأبعاد، بمثل هذه الحيويّة إلى درجة أنّه يغمر الحواسّ، ويُسبّب انفصالاً عمّا نعدّه واقعًا يوميًّا. قد تجد نفسك تطفو على نحو خطر على عارضة بناء فولاذيّة في الهواء، في حين يقع شارع المدينة على بُعد العديد من الطوابق في الأسفل. إنّ دماغك، الذي خدعته الصورة المرئيّة، يُحدث الاستجابة للتوتر تمامًا كما لو أنّك كنتَ بالفعل تتأرجح على العارضة. ستشعر بنفسك وأنت تفقد توازنك في حالة من الذعر، حتّى ولو كانت قدماك في الغرفة، حيثُ تقف فعليًّا، ثابتتين على الأرض، ولم تكن في أيّ خطر من الاندفاع نحو موتك.

يُخلق وهم الواقع الافتراضيّ بوساطة الصورة المرئيّة، وينطبق الشيء نفسه على الحياة اليوميّة. إنّك تُؤمن بما تراه. إنّ ثقة كهذه في غير موضعها، كما يتعلّم كلّ طالب مدرسة حين يتمّ إخباره أنّ الشمس لا تُشرق فعليًّا من الشرق وتغرب في الغرب. إنّما حينما تخبرنا الفيزياء الكميّة أنّ المادّة ليست ما تبدو عليه، فإنّنا نستمرّ في التعلّق بالأحاسيس المصاحبة لوزن وصلابة الأجسام الماديّة القاسية كما لو أنّها كانت غير قابلة للجدل. هل ستكون رصاصة أقلّ خطرًا في حال أدركت حقيقة الوهم؟ كلّا. إنّ الرصاصة والعالم الماديّ بأسره يبقيان على حالهما، ولكن مع الإدراك بأنّهما نقطة النهاية لعمليّة قد بدأَت في الوعي.

بمُجرّد أن تُدرك هذا وتستوعبه تمامًا، يُصبح واقعك الشخصيّ مرنًا على نحو أكبر، وذلك لأنّك تستطيع الذهاب إلى المصدر وأن تكون جزءًا من العمليّة الإبداعيّة. إنّ الانفكاك من صورة الواقع الافتراضيّ ليس بالأمر السهل. سيتعيّن أن تتغيّر تجربتنا الشخصيّة جذريًّا، غير أنّ موضع الجمال في الأمر أنّنا نمتلك قدرة التغيير حيث لم يكن لدينا سابقًا تلك القدرة، أو كانت ضئيلة للغاية.

في حين أنّه ليس في مقدورك أن تحويل الرصاصات إلى كرات قطنيّة، قبول أنّ الواقع الموجود في «الخارج» بأكمله يتجاوز قدرتك على التغيير، ليس بالأمر الصحيح.

إنّ القوانين الأساسيّة للحياة اليوميّة هي أكثر مرونة ممّا نتخيّل. حتّى حين يشعر شخص أنّه منغمس تمامًا في الصورة، هناك طريق للهرب. وليس طريقًا واحدًا فحسب، بل الكثير من الطرق. إلّا أنّ هذا الطريق يبدو منطقيًّا. إنّ الواقع الـ «مِيتا» حقيقيّ أكثر من أيّ صورة افتراضيّة. يتعيّن علينا أن نعدَّ اللمحات منه بوصفها دليلاً على أنّنا نستطيع أن نسكن في الحالة مِيتا طيلة الوقت. عوضًا من ذلك، فقد قلبت تشابكات الواقع الافتراضيّ الصورةَ رأسًا على عقب. في أثناء قراءتك للتجارب «مِيتا» أدناه، سوف تجنح إلى أن تراها بوصفها غير سويّة، أو عجيبة، أو غير جديرة بالثقة. إنّ شروعك بالتفكير في التجارب على نحو جديّ وعقلانيّ هو عمليّة تبدأ من خلال مواجهة ثقتك الموضوعة في غير موضعها في الأوهام كلّ يوم.

لقد حدث شيءٌ ما

دعنا نأخذ في الحسبان أحد أكثر جوانب الواقع الافتراضيّ أساسيّة. نادرًا ما سيُشكّك أيّ شخص في أنّ التواجد في داخل جسم هو أمر عاديّ، وطبيعيّ، وتجربة حقيقيّة. غير أنّ هذا اليقين يُناقض ظاهرة تجارب الخروج من الجسد (OBEs) التي تمّ توثيقها في كلّ حضارة على مدى قرون عدَّة. إنّ تجربة الخروج من الجسد التي ذاعَت شهرتها على نطاق واسع هي «الولوج في النور»، حسبما أفاد مرضى توفّوا سريريًّا في أثناء إجراء الإسعافات الأوليّة، ولا سيّما من جرّاء النوبات القلبيّة(1).

لقد اتّضح أنّ توقّعنا بأننا سنلج في الضوء حينما نموت كان أمرًا مُضلّلاً، وذلك لأنّ ما يحدث في تجارب الاقتراب من الموت هو أكثر فرديّة بكثير ممّا كان يعتقد أيّ شخص. توصّلَت الدراسة الأضخم بشأن تجارب الاقتراب من الموت، التي أجرت اختبارات على 2.060 مريضًا توفّوا في حالات الطوارئ أو في العناية المُشدّدة، إلى استنتاج مفاده أنّ الموت ليس حدثًا منفردًا، بل هو عمليّة. ليس هناك حدث واحد نهائيّ أو حاسم بكلّ بساطة. في أثناء هذه العمليّة، هناك وسائل من أجل عكس الموت، في حالات حيث نجح العاملون في القطاع الطبيّ في جعل القلب، والرئتين، والدماغ، تعود إلى وظائفها الطبيعيّة، إذ يتذكّر نحو الأربعين في المئة من أولئك الذين ماتوا وعادوا أنّ «شيئًا ما قد حدث» حينما توقّفَت قلوبهم.

إنّ هذا الجزء من الدراسة، الذي تمّت عنونته بـ «مُدرِك» وقد ترأّسه طبيب العناية المركّزة البريطانيّ «سام بارنيا» (Sam Parnia)، يبدو مُفحِمًا، ولكن سُرعان ما أصبحَت تفاصيل أنّ «شيئًا ما قد حدث» مُثيرة للجدل. يتعيّن علينا أن نغوص في بعض التفاصيل من أجل أن نرى المشكلات. من أصل 2.060 مريضًا توفّوا - استمرّت الدراسة من عام 2008 إلى 2012 وتضمّنت 33 باحثًا في خمسة عشر مستشفى - فقد تمّ إنعاش 104 منهم. إنّ النقطة الأولى التي ينبغي ملاحظتها، هي أنّ المرضى أجمعهم قد ماتوا بالفعل، ولم يكونوا «قريبين من الموت». لقد توقّفت قلوبهم ورئاتهم عن أداء وظائفها الحيويّة، وفي غضون عشرين إلى ثلاثين ثانية لم تُظهر أدمغتهم أيّ نشاط. إنّ تحلّل الخلايا عبر الجسد يستغرق فعليًّا ساعات عدَّة كي يبدأ بعدئذ. إنّ الفترة الفاصلة بين الموت والإعادة إلى الحياة هي الفترة التي تحدَّث 39 في المئة منهم عن تذكّر أنّهم كانوا واعين فيها، على الرّغم من أنّ أدمغتهم قد توقّّفت.

يعتقد د. بارنيا أنّ من المرجّح أن يكون هذا جزءًا بسيطًا من الذين خاضوا تجارب كهذه، فقد مُسحت ذاكرة الباقين إمّا عن طريق التهابات الدماغ، التي تحدث لمدَّة 72 ساعة بعد أن يُعاد شخص من الموت، أو بسبب الأدوية التي تُعطى بوصفها جزءًا من الإنعاش، وتسبّب فقدانًا للذاكرة أيضًا. من أصل 101 مريض الذين أكملوا الاستبيان بشأن تجربتهم خلال الموت، تسعة في المئة فحسب خاضوا تجربة متوافقة مع مثال «الولوج في النور» النموذجيّ، فقد كانت الغالبيّة العظمى من ذكرياتهم مُبهمة ومشوّشة، وكانت في بعض الأحيان سارّة، ولكن في غيرها لم تكن كذلك.

إنَّ اثنين في المئة فقط من الذين عادوا، ما يعني شخصين من أصل 101 شخص، خاضا تجربة الإدراك الكامل، أو تجارب الخروج من الجسد من قبيل النظر إلى الأسفل من فوق جسديهما، يُراقبان ويستمعان إلى الفريق الطبيّ حين كان يعمل كي ينعشهما. هناك شخص واحد فحسب تمكَّن من أن يقصّ ما كان يحدث في الغرفة بتفصيل دقيق إلى الحدّ الذي تطابق مع الأحداث الموقوتة. إذًا ماذا أخبرنا هذا الشخص عن الموت؟

إنّ الإجابة ستكون مختلفة حسب الحالات المختلفة، حيثُ يتجاهل المُشكّكون جميع التجارب المماثلة بوصفها جسديّة محضة، مُدّعين أنّه في حال امتلكنا قياسات أكثر دقّة لنشاط الدماغ، فسوف نكتشف عند مستوى غير ملحوظ للغاية أنّ الدّماغ لم يمُت بالفعل. يقبل د. بارنيا أنّه من الممكن أن يكون هذا صحيحًا، إلّا أنّ تركيزه الأساس يقع على كيفيّة تحقيق نتائج أفضل في الإنعاش بحيث تُعيد

شخصًا عاديًّا دون إلحاق أيّ ضرر بالأعضاء، ولا سيّما الضرر الدماغيّ بعد الموت السريريّ. غير أنّ استنتاج د. بارنيا الشخصيّ هو أنّه في مقدور شخص ما أن يكون واعيًا تمامًا دون وظائف الدماغ، كما كان هذا المريض، ويُشير إلى الاختلاف الرئيس منذ آلاف السنين الماضية بين أرسطو وأفلاطون. إذ إن أرسطو ادّعى أنّ الوعي كان ظاهرة جسديّة، في حين أنّ أفلاطون قال إنّه غير جسديّ، بل يُقيم في روح تسمو فوق الجسد.

إنَّ دراسة «مُدرِك» لم تُؤكّد أيًّا من الحالتين، ولا عجب، فالمشكّكون والمؤمنون لم يُغيّروا مواقفهم، أو تحيّزاتهم. يُمكن للمرء أن يقول إنّها خطوة مهمّة تجاه تحويل الموت إلى عمليّة يُمكن أن يتمّ عكسها. من المُهمّ أيضًا أنَّ الإدراك أثناء الموت يُغطّي مجموعة واسعة من التجارب، لا تجربة واحدة موحّدة للجميع والمتمثلة بـ «الولوج في النور».

ما أودّ أن أُؤكّده هو أنّه حتّى حين تموت، فإنّك تُصمّم التجربة شخصيًّا. وجد د. بارنيا أنّ تفسير الأشخاص الروحيّ لتجاربهم الخاصّة مع الموت قد تُوافق إيمانهم الخاصّ. فقد فسّروا النور على أنّه المسيح، في حال كانوا مسيحيين، الأمر الذي كان مختلفًا بالنسبة إلى الهندوسيين، وغير روحانيّ بالمجمل بالنسبة إلى الملحدين.

إنَّ ما يحدث حين تموت، إذًا، عرضة للتأويل، والإجماع الوحيد بالأغلبيّة المطلقة في أوساط أولئك الذين عادوا، كان أنّ الموت عمليّة مريحة، وليست مدعاة للخوف. بعد أن شهدوا أنّ خوفهم من الموت كان لا أساس له، اكتشف أولئك الأشخاص منظورًا مختلفًا بشأن الحياة، إذ توصّل كثير منهم - إن لم يكن غالبيتهم - إلى استنتاج مفاده أنّه يتعيّن عليهم أن يعيشوا حيوات أكثر إيثارًا في خدمة الآخرين.

أنا أعتقد أنه كان من المفيد أنّ دراسة «مُدرِك» قد صادقت على أنّ «شيئًا ما قد حدث»، ولكن لماذا نُحاول تسوية مسألة الوعي عند أكثر نقاط الحياة تطرّفًا، حين تكون الحياة والموت على المحكّ؟ إنّ الأمر مثل محاولة المصادقة على الجاذبيّة من خلال سؤال ناجين من تحطّم طائرة عن تجربتهم في السقوط من السماء.

إنَّ ما يحتاج إلى الشرح هو تجربة الوعي العاديّة واليوميّة، لا الحالات المتطرّفة. لقد تناقشتُ وتحادثتُ مع العديد من علماء الأعصاب، ولم يتمكّن أيّ منهم من الإجابة عن أبسط الأسئلة

بشأن الوعي. وتشمل ما يلي:

- ما هي الفكرة؟

- كيف يتحوّل النشاط الكهروكيميائيّ في خليّة عصبيّة إلى كلمات،

- ومشاهد، وأصوات في رؤوسنا؟

- لِمَ الفكرة التالية لشخص ما غير متوقّعة تمامًا؟

في حال امتلك شخص ما حصيلة كلمات تبلغ ثلاثين ألف كلمة، فهل يعني هذا أنّ كتلة من الخلايا الدماغيّة تعرف ثلاثين ألف كلمة؟ إن كان هذا هو الحال، فبأيّ طريقة يتمّ تخزين الكلمات؟ من أجل كلمة قطة، هل هناك مكان داخل خليّة دماغيّة يحمل الحروف ق-ط-ة؟

لم يتمكّن أيّ منهم من الإجابة عن أيّ من هذه الأسئلة على نحو وافٍ.

نموذج الذات

قد تكون تجربة أُخرَوِيّة بقدر تجربة «الولوج في النور» بمنزلة ذرّ الرماد في العيون. إذ يتّضح أنّ كونك «داخل» جسدك هي حالة طيّعة، وفي مقدورك أن تدخل أو تُغادر جسدك كما تشاء تقريبًا.

في قصّة مذهلة في مجلة «نيويوركر» (The New Yorker)، بعنوان «حقيقيّ كما حدث» لـ «جوشوا روثمان» (Joshua Rothman) - الثاني من نيسان، 2018، تمّت مواجهة مسألة العيش داخل الجسد بوضوح غير معتاد. في سنّ التاسعة عشرة غطّ «توماس ميتزنجر»، طالب جامعة ألمانيّ، في النوم في ملاذ للتأمّل واستيقظ شاعرًا بحكّة في رقبته. وفقًا لـ «روثمان»:

لقد حاول أن يحُكّها، غير أنّه لم يستطع، إذ بدا وكأنّ ذراعه مشلولة. حاول أن يُجبر الذراع على الحركة، وبطريقة أو أخرى، سبّب هذا أن ينتقل إلى الأعلى خارجًا من جسمه، وبهذا بدا طافيًا فوق نفسه. لقد سمع أيضًا شخصًا آخر يتنفّس، وفي حالة ذعر، نظر في الأرجاء باحثًا عن مُتطفّل. إلّا أنّه أدرك في وقت متأخّر أنّ ذلك التنفّس كان له.

سُرعان ما انتهَت هذه التجربة الخارقة للطبيعة، ولكنّها تركَت انطباعًا دائمًا. أصبح «ميتزنجر»، مثلما حدث، فيلسوف ذهن بارزًا، وشرع بدأبٍ في شرح تجربة الخروج من الجسد (OBEs)، والتي يُقدّر أنها تحدث في 8 - 15 في المئة من السكّان، في الليل أو بعد إجراء جراحة عمومًا. بقدر ما شعر بأنّ تجربته حقيقيّة، إلّا أنّ تجارب أخرى مماثلة قد تبعتها في بعض الأحيان، اكتشف «ميتزنجر» حدودها. إذ لم يكن في مقدوره أن ينقر مفتاح الإنارة على سبيل المثال، أو أن يطير عبر النافذة كي يزور صديقته الحميمة.

بدأ تأويل مُفاجئ يلوح «ميتزنجر»، فقد اكتشف أعمال العالم النفسيّ «فيليب جونسون ليرد» (Philip Johnson-Laird) ونظرية «النماذج الذهنيّة» خاصّته. عوضًا عن تقييم العالم منطقيًّا، اعتقد «جونسون ليرد»، أنّنا نطبّق صورة ذهنيّة ونتحوّل من نموذج ذهنيّ إلى آخر، معتمدين على الموقف. يُوضّح «روثمان»: «إن كنت تُريد أن تعرف ما إذا كانت السجّادة متلائمة مع الأريكة، فإنّك لا تستنتج الإجابة، بل تتخيّلها، من خلال تحريك الأثاث في الأنحاء على منصّة مسرح ذهنيّة».

بدأ «ميتزينجر» في التساؤل ما إذا كان ما ندعوه بالواقع هو مُجرّد منصّة مسرح يُرتّبها ويلوّنها الذهن. لقد كانت هذه رؤية أساسيّة، وأتى التأييد من قبيل المصادفة حين اتّصل به عالم أعصاب سويسريّ، «أولاف بلانكا» (Olaf Blanke) والذي استحثّ تجارب الخروج من الجسد اصطناعيًّا في مرضاه. في أثناء عمله مع امرأة تبلغ الثالثة والأربعين من العمر، وتُعاني من داء الصرع، عمل «بلانكا» على تنشيط منطقة معيّنة من دماغها عبر تيّار كهربائيّ خفيف - وقد اختبرت تجربة الطفو إلى الأعلى والنظر إلى الأسفل إلى جسدها - إنّ لهذا الوهم العديد من التباينات التي من المُمكن التسبّب فيها عمدًا. يشرح مقال «وثمان» في مجلة «النيويوركر»:

«إنّ تنشيط موقع آخر في الدماغ خلق الانطباع بأنّ قرينًا يقف في الغرفة، في حين أنّ تحفيز جزء آخر خلق «الإحساس بالحضور»، أي الإحساس بأنّ شخصًا ما كان يُحلّق في الجوار، بيدَ أنّه غير مرئيّ».

وجد «ميتزنجر» هذا البحث صعب التفسير، وذلك لأنّه كان ملتزمًا بوصفه فيلسوفًا باقتفاء أثر التجربة إلى الذهن، عوضًا عن انتهاج النهج العلميّ المعتاد الذي ينصّ على أنّ جميع الأحداث الذهنيّة هي نواتج نشاط جسديّ في الدماغ. غير أنّه توصّل في نهاية المطاف إلى استنتاج يتوافق مع فكرة «النماذج الذهنيّة»، إذ حدث شيء يُماثل الفتح العلميّ الجذريّ. يُتابع «روثمان»:

كتب «ميتزنجر»: «إنّ الأمر ليس أنّنا نعيش داخل نموذج للعالم الخارجيّ فحسب، بل إنّنا أيضًا نعيش داخل نماذج لأجسادنا، وأذهاننا، وذواتنا. لا تعكس «نماذج الذات» هذه الواقع دومًا، ويُمكن أن يتمّ تعديلها بطرق غير منطقيّة. تستطيع على سبيل المثال، أن تُصوّر ذاتًا موجودة خارج الجسد، أي تجارب الخروج من الجسد».

إنّها طريقة مثمرة من أجل شرح السبب الكامن وراء شعور العيش «داخل» الجسد الذي يبدو مقنعًا للغاية، إذ إننا نحتاجه من أجل الاستقرار والأمان، ومن أجل أن نشعر بالتأريض داخل ملجئنا الشخصيّ الخاصّ. هناك طرق أخرى من أجل الحثّ على تجربة الخروج من الجسد، مثل استخدام مخدّر «الكيتامين»، الذي يحمل خصائص مسبّبة للهلوسة. قد تكون صورة الواقع الافتراضيّ هي الأكثر فاعليّة على أيّ حال. على سبيل المثال، مُستخدمًا إعدادات واقع افتراضيّ محدّدة، رأى «ميتزنجر» جسده واقفًا أمامه معطيًا إيّاه ظهره - تمّ عمل هذا من خلال وضع كاميرا خلفه وإحالة الصورة إلى الجهاز الخاص بالواقع الافتراضيّ (RV) - في حال حكَّ أحدُهم ظهر «ميتزنجر»، فقد شعر بالإحساس يحدث في الجسد الذي رآه أمامه، وهو شعور غريب، ومشوّه. من خلال البقاء «داخل» جسدك، تستطيع أن تتجنّب توهانًا كهذا.

غير أنّك، في الوقت نفسه، عالق خلف جلد بزتك الحامية. إنّ الأمر ليس كما لو أنّ تجربة الخروج من الجسد هي أفضل من الطرق العاديّة للعيش في أجسادنا، غير أنّنا فقدنا القدرة على التحوّل من نموذج ذهنيّ إلى آخر ظاهريًّا. لا يُمكن أن تُفقد هذه القدرة بالكامل على الإطلاق على أيّ حال. عبر مجموعة متنوّعة من السُّبل، أي الحلم، التخيّل، الإنكار، التعامي المقصود، وغيرها من الطرق، فإنّنا ندير ظهورنا للصورة التي وافقنا أن نقبلها معظم الوقت.

إنَّ الواقع الافتراضيّ في أيّ مظهر كان، أي مُستحثًّا عبر العقاقير، أو مُحفّزًا باستخدام الكهرباء، أو ناجمًا عن المصادفة البحتة، يخلق صورًا، وحقيقة أنّ هذه الصور تأتي في شكل ثلاثيّ الأبعاد، كما لو أنّها مخلوقة بواسطة الدماغ أو تجهيزات الواقع الافتراضيّ، لا يجعل منها صورًا حقيقيّة. لقد تمّ بناء نموذجك الشخصيّ بشقّ الأنفس، انطلاقًا من صور من الماضي مُخزّنة في ذاكرتك. تبدو هذه الأدوات من التجارب القديمة كأنّها «أنت»، وليس من الصعب أن ترجع إلى أوقات في حياتك حين أجريتَ إضافات رئيسة إلى نموذجك الذاتيّ. على سبيل المثال، يُمكنني أن أرى نفسي في كليّة الطبّ، على الطائرة من الهند إلى أميركا، أتحمّل الصعاب في أيامي الأولى في

مستشفى نيوجيرسي حيث شعرتُ بضغط عبء العمل في بيئة أجنبيّة، والتقبّل الحذر من قِبل الأطباء المولودين في أميركا. تمرّ هذه الصور عبر الذهن كما لو أنّها كانت تحدث مجدّدًا، غير أنّها لا تفعل.

يجري تشارك النماذج الذاتيّة في بعض المستويات دون الأخرى، وهناك مساحة واسعة جدًّا من أجل الاختلافات الشخصيّة. من الممكن أن نقضي أنا وأنت يومًا معًا ونحن نرى المشاهد نفسها، ونتناول الطعام نفسه، ونتفاعل مع الأشخاص أنفسهم. إنّ من شأن النموذج الذاتيّ المشترك أن يربطنا، وسيكون المحيط الهادئ، وعاءً من أرز «بيلاف»، والأصدقاء الذين نلتقيهم، جزءًا من التجربة التي نتشاركها. غير أنّ نموذجك الذاتيّ الخاصّ سوف يستوعب ويرفض، يُترجم وينسى، يتمسّك ويتخلّى عن اليوم بطريقة متفرّدة بالكامل. قد أُحِبُّ موسيقى الراغا التي يرتجلها عازف السيتار الهنديّ العظيم، في حين أنّك تختبر النغمات الدقيقة للموسيقا على أنّها ضوضاء مشوّشة للغاية. في حال انضمّت إلينا زوجتانا للجلوس إلى الطاولة، فإنّني وإيّاك سنكون مرتبطين مع شخصين مختلفين لديهما تاريخا علاقات مختلفان، وهكذا تسير الأمور، لحظة بلحظة، في حين يُعالج النموذج الذاتيّ كلّ تجربة حياتيّة تبعًا لتصاميمه الخاصّة به.

حين ينهار الوهم

إنَّ ما تكشف عنه تقنية الواقع الافتراضيّ هو أنّ النموذج الذاتيّ غير محدود ببُعد واحد، هو البُعد المرئيّ. إنّنا نُؤمن أيضًا بما نسمع، ونلمس، ونتذوّق، ونشمّ. في واقع الأمر، لقد وُلدتُ أنا وأنتَ كي نتشابك على نحوٍ مثاليٍّ مع صورة مُغلّفة للواقع. غير أنّ هناك مقدرة خفيّة في الذهن البشريّ ليس في مقدورنا التغاضي عنها، وهي مقدرة الانفصال، التوقّف عن التماهي مع الوهم. إنّ سحب أرنب من قبّعة يُدهش الأطفال لأنّهم يُصدّقون ما يرون. حالما تكتشف إمكانية أن تمتلك القبعة قاعدة مزيّفة، فإنّ الخدعة لا تتغيّر، وإنّما طريقة ارتباطك بها تتغيّر. ليس هناك وهم بالنسبة إلى الساحر الذي أدّى خدعة القبعة والأرنب مئات المرّات. قد يشعر بانعدام الصبر والملل، راغبًا في إنهاء العرض بأكمله كي يتمكّن من تناول عشاءه. حينما يفقد وهم جاذبيّته، فإنّه يفقد كلّ شيء.

إنّ العكس صحيح أيضًا، على أيّ حال، حينما يصل الأمر حدَّ تفكيك النموذج الذاتيّ، فإنّ منصّة المسرح المُغلّفة التي يقطن فيها كلّ شخص منّا. حالما ترى خلال هذا الوهم، تُصبح الحياة على نحو مفاجئ أكثر جاذبيّة. كما هي شهادات أشخاص انهار الوهم من حولهم، عادةً دون أيّ

تحذير أو جهد صادر من قِبَلهم. لقد التقيتُ شخصًا مؤخّرًا حدث هذا الأمر له، وهو «لورين روش» الذي يبلغ الآن الثامنة والستين من العمر، والذي كان طالب جامعة مُفلسًا يبلغ الثامنة عشر من العمر في أواخر الستينيّات، وقد وافق على المشاركة في مشروع بحثيّ حول الآثار النفسيّة للتأمّل. إنّما حسب ما ورد على موقع «روش» الإلكترونيّ، لمّا وصل إلى المختبر، أُخبِر أنّه كان موضع مراقبة، ولم يتلقَّ أيّ تعليمات من أيّ نوع كان، إذ دفعوا له كي يجلس فحسب في غرفة مظلمة، عازلة للصوت تمامًا في المختبر، لمدّة ساعتين يوميًّا لأسابيع عدَّة، ويعمدون إلى قياس موجاته الدماغيّة. دون أيّ تعليمات، ولم يسبق له السماع بالتأمّل، عَمد «لورين» إلى الصمت والظلام التامّين، ودخل تلقائيًّا حالة من التيقّظ الشديد.

كانت هذه تجربة مُدهشة وغير متوقَّعة، وقد وجد أنّها تجربة أخّاذة أثناء استمرارها. بعد مضيّ أشهر قليلة، سلّم أحدهم «لورين» كتابًا عن 112 تأمّلاً استنادًا إلى الحِكم السنسكريتيّة القديمة «الأقوال أو التعاليم» من الهند. لقد كان سعيدًا أن يكتشف أنّه خاض تلقائيًّا بعضًا من التجارب الموصوفة في هذه النصوص الممتدّة عبر القرون. إنّ امتلاك مراهق غربيّ نزعة إلى التأمّل هو أمر رائع بقدر امتلاك موهبة موسيقيّة فطريّة، غير أنّ «روش» اتّجه أبعد من ذلك. إذ إنه حضر مهرجانًا لمُحبّي «باكتي» (Bhakti) في متنزّه «جوشوا تري» (Joshua Tree) الوطنيّ، في صحراء كاليفورنيا. تُعدّ «باكتي» في الهند أكثر أشكال العبادة شعبيّة، وتتألّف من الحبّ، والإيمان، والإخلاص، بوصفها سُبلاً نحو الاستنارة. إنّ أكثر الممارسات اليوميّة شيوعًا هي الإنشاد، الأمر الذي كان «روش» هناك بغية المشاركة فيه.

غير أنّ الحرّ كان شديدًا، وبدأت طاقته في الاضمحلال. كما يصف تجربته: «إنّ ما يبدو فكرة جيّدة الآن هو الذهاب للقفز في بركة قريبة من المياه الباردة المالحة. حالما خرجتُ من مجال سماع المهرجان، أدركتُ أنّ الإنشاد لا يزال مستمرًّا داخلي. على الرّغم من كونه أكثر هدوءًا، إلّا أنّ الموسيقا الداخليّة بدت قويّة. كانت ذرّاتي ترقص وتغنّي تراتيل المديح للإلهة والإله، «شيفا» و«ديفي»، بطريقة أو أخرى. كان عرضًا بوليووديًّا من الذرّات».

يُتابع روش اليوم الرقص في مدح الإلهة والإله، وقد كتب ترجمة لمئة واثنتي عشرة من حِكم شيفا التي تعدُّ من أكثرها حماسًا. إليك بعض النماذج، يعتمد جميعها على دمج النصّ القديم مع تجاربه الشخصيّة الخاصّة. يُغنّي شيفا لديفي:

إنَّ أنهارًا من القوّة تتدفَّق في كلّ مكان.

إنَّ حقولاً من الجاذبيّة تربط كلّ شيء.

هذا هو أصلك. هذا هو نسبك.

إنَّ تيّار الخلق موجود هنا تمامًا،

يجوبُ عبر القنوات الخفيّة،

مُعطيًا الحياة هذا الشكل تمامًا.

اتبع اللمسة اللطيفة للحياة،

ناعمة كمثل أثر قدم نملة،

كاستعداد الأحاسيس الضئيلة للاتساع.

أثناء كتابتي لهذا الكتاب كان لي لقاء مع «لورين روش»، وقد تألّق بالحالة الهانئة التي هي هدف «باكتي»، وأصدر ترجمته للحِكم بعنوان «حِكم التألّق» (The Radiance Sutras). ابتعثُ نسخة من أجل قراءتها على متن الطائرة، وقد فاقت أصالتها الشخصيّة أيّ نسخة أخرى أعرفها. إنّ «رقصة الذرّات» حقيقيّة بالنسبة إليه:

إنَّ القوّة تُغنّي بينما تتدفَّق،

تُكهرب أعضاء الإحساس،

وتُصبح نورًا سائلاً،

تغذّي كيانك بأكمله.

احتفل بالحدود الفاصلة،

حيث تلتقي الجداول بالبحر،

وحيث يلتقي الجسم باللانهاية.

قد يُجادل مُشكّك في أنّ هذه كانت مُجرّد تجربة شخصيّة لا تحمل أيّ تأثير في الواقع. إنّ الذرّات التي ترقص موجودة في خيال لورين روش، لا في مختبر ماديّ. لا يبدو العالم الماديّ كما لو كان صورة، بل يبدو حقيقيًّا تمامًا، وحينما نرى شيئًا مُذهلاً في مخيّلتنا، مثل تنين طائر، فإنّنا لا نهرع بغية الهروب من النار التي ينفثها.

غير أنّ هذه الحجّة تنحرف عن النقطة المهمّة، فكلّ شيء هو من صنع الذهن، بما فيه حرارة النار وقدرتها التدميريّة. هذا يُظهر مقدار تكامل هذا الوهم فحسب. إنّ التنانين التي تنفث نيرانًا تخيليّة، في حين أنّ حرائق الغابات ليست كذلك، كجزء من المحاكاة، يعمل الواقع الماديّ بالطريقة التي تعمل بها. إنّ النار ساخنة، والثلج بارد. تحترق الأشجار، ويتجمّد الماء. إنّ المفتاح هو التماثل، أي حالما تتماهى مع الصورة، فإنّك جزء لا يتجزّأ منها. أنت جزء من البنية بأكملها، وتلعب دورًا ساكنًا. في حال تغيّر تورطك، فإنّ تجربتك تتغيّر أيضًا. أنت تمتلك دورًا أكثر مرونة كي تلعبه. أُنظر إلى شيء أساسيّ مثل الألم، فليس هناك من طريقة موضوعيّة من أجل قياس الألم، يختبره الناس على نحو مختلف للغاية، وعلى نحو لا يُمكن التنبّؤ به.

في تجربة نموذجيّة للألم، عمد المشاركون إلى وضع أيديهم في ماء مُثلّج وطُلب منهم إعطاء تقدير لمقدار الألم على مقياس 1 إلى 10 إذ يكون الألم عند رقم 10 مبرحًا. على الرّغم من أنّ درجة حرارة الماء هي نفسها للجميع، إلّا أنّ شخصًا واحدًا سيُقدّر الألم على أنّه 5 «معتدل»، في حين يقدّره آخر على أنّه 8 أو 9 «شديد إلى مبرح». على الجانب الآخر، إن زرتَ مطبخ مطعم ما حيث يغلي طهاة الحلوى شراب السكّر من أجل الحلوى أو الزينة، فسوف تُلاحظ أنّ كثيرًا منهم يستطيعون أن يغمسوا أصابعهم من أجل اختبار ما إذا كان الشراب قد بدأ يتخثّر، والذي عند أكثر من 212 درجة فهرنهايت - بالمناسبة، يبدو أنّ النساء يمتلكن عتبة ألم أعلى من الرجال.

إنَّ هذه النتيجة غير مفاجئة للغاية، غير أنّ قلّة منّا يُدرك أنّنا في الواقع نخلق الألم الذي نشعر به بوصفه مخلوقًا من قِبل الجسم. كجزء من الاستجابة للضغط، يُمكن لدفقة من الأدرينالين أن تحجب الألم، وهي السبب في أنّ الجنود الذين أُصيبوا بعيار ناريّ، أفادوا أنّ الأمر لم يكن مؤلمًا في ظلّ أوضاع ميدان الحرب، والأمر نفسه يحدث حين دخول شخص ما في حالة صدمة. غير أنّ الزوال التامّ للألم يُمكن أن يحدث أيضًا من العدم، وينتهي الأمر بهذا مع تحوّل مفاجئ في الوعي.

يُفيد الأشخاص الذين يملكون هذه التجربة بالإجمال أنّ هناك «فرقعة» حين يخلق الذهن الحالة المُعدَّلة الخاصّة به تلقائيًا. في كتاب «سرقة النار» (Stealing Fire) الصادر عام 2017، أعطى الكاتبان «ستيفين كوتلر» و«جيمي وييل» مثالاً صارخًا متمثّلاً في «مايكي سيغل»، المهندس المتدرّب في معهد ماساتشوستس للتقنيّة، والذي أصبح منهكًا نتيجة لعمله المُربح في علم الإنسان الآليّ والذكاء الاصطناعي، فأراد المزيد من الإشباع، وبدأ بحثه من خلال المشي في أدغال أميركا الجنوبيّة وبعدها زيارة الصوامع الدينية في الهند، وقرّر في نهاية المطاف يمارس التأمّل.

في مُعتزل تأمّل يستغرق عشرة أيّام، وجد «سيغل» نفسه يشترك في تمرين تركيز، حيث كان الهدف هو الجلوس بسكون واختبار أحاسيس في الجسد دون إطلاق الأحكام عليها.

غير أنّ سيغل كان تحت وطأة الأحاسيس. بعد مضيّ أسبوع من التأمّل وهو يجلس متشابك الرجلين، آلمه ظهره، وارتجفت رقبته، وكان فخذاه خدرين. يشرح سيغل «كان ألمًا مُستهلِكًا للغاية، وجلّ ما كنتُ أفعله هو إطلاق الأحكام».

إنّ لحظات من التجارب المتطرّفة، سواء كانت سارّة أم مؤلمة، تكسر بطريقة أو بأخرى أواصر الذهن المُتكيّف، والمحبوس في عادة تقبّل القيود الجسديّة في ظاهرها. إنّ هناك إمكانية للوصول إلى حالة سموّ خالية من الاشتراطات على نحو مفاجئ، كما كانت عليه الحال بالنسبة إلى سيغل:

تحوّل شيء في الداخل. إنّ جزء دماغه الذي كان يُطلق الأحكام قد أُطفِئ فجأة. «لقد شعرتُ بالحريّة» -يشرح سيغل- «لقد كنتُ أكثر وضوحًا، وحضورًا، وإدراكًا ممّا كنتُ يومًا ما، وإن كنتُ أستطيع أن أكون في ألم شديد وأبقى هادئًا وواضحًا، حينها فكّرتُ في أنّه من المحتمل أنّ الأشخاص الآخرين يستطيعون فعل هذا أيضًا. في تلك اللحظة، تحوّل كلّ ما آمنتُ به إزاء الإمكانات البشريّة».

لم يكن «سيغل» مذهولاً فحسب، ولم يترك هذه التجربة، بل عوضًا عن ذلك اختار أن يُتابعها، فبدأ في مشروع «هندسة الاستنارة» بحماس، مستخدمًا التأمّل وسيلة من الوسائل العديدة. على سبيل المثال، نستطيع أن ندخل في السكينة من خلال إبطاء معدّل ضربات قلوبنا باستخدام جهاز تغذية راجعة حيويّة يُمكن ارتداؤه - سوف نصل إلى موضوع توصيل الذهن بأجهزة تُحسّن الإدراك، غير أنّ هناك بعض النقاط الرئيسة التي يتعيّن ذكرها هنا - من المعروف أنّ الألم يُعطي

فجأة طريقًا نحو حالة منفصلة غير حُكميّة، تُعرف بـ «المشاهدة». في الهند، وعلى مدى قرون، خضع الرهبان واليوغيون لـ «التاباس» (Tapas)، أو «التقشّف الماديّ»، بوصفه سبيلاً نحو الصحوة. إنّ الصورة النمطيّة ليوغيّ مُلتحٍ يجلس في كهف بعيد في جبال الهيمالايا تعكس نوعًا واحدًا من أنواع «التاباس».

يُمكنك أن تجد تطبيق الضغط على الجسد في تأمّلات الزِن البوذيّة المُنضبطة، حيث يستيقظ الرهبان قبل الفجر، يتناولون الشاي الأخضر وحفنة من الأرز، ويجلسون بعدها في تأمّل لمدّة ساعات، برأس وعمود فقريّ منتصبين. كما هي الحال مع «سيغل»، ستكون هناك لحظة «فرقعة» كما هو متوقّع، حينما يخرج الذهن من تماهيه مع الألم ومع الصراع بغية إيقافه. غير أنّ كثيرًا من الأشخاص عالقون بطرق مختلفة، حتّى سنوات من تحمّل الانزعاج المتطرّف قد لا تقود إلى النتيجة المرجوّة.

إنَّ إيقاف الألم هو دليل قويّ على أنّه في إمكان الذهن أن يُحرّر نفسه من الأحاسيس التي يعدّها الجميع جانبًا طبيعيًّا من جوانب الحياة. إنّما لا ينبغي لنا أن نُغفل الآثار الأوسع نطاقًا، التي تحملنا إلى أبعد نقاط الواقع. عالقين في النموذج الذاتيّ الذي يتعلّق بنا على نحو أوثق من جلودنا، نستطيع أن نستسلم له أو نُحقّق فيه. قد يكون التحقيق فكريًّا، بالطريقة التي تعمل بها فيزياء الكمّ. قد نستخدم الخيال كي يُثيرنا، مُخرجًا إيّانا من طرقنا المُحدّدة الخاصّة. حينما تنزل «أليس» في جحر الأرنب إلى بلاد العجائب، يُعاد تشكيل العالم اليوميّ بواسطة اللامنطق، الأمر الذي تبدو فيه «أليس» غير صبورة معه، مع أنها فتاة إنجليزيّة وقور. بينما تُشاهد أليس الملكة الحمراء تلعب الكروكيت باستخدام طيور الفلامينغو كمطارق، أو قط تشايشر يختفي في الهواء حتّى لا يتبقّى منه شيء سوى ابتسامته، فإنّ احتجاجاتها المنطقيّة ليست احتجاجات القرّاء. إنّنا سعيدون أنّ أرض العجائب ليست العالم اليوميّ.

لِمَ نتوق إلى الدهشة؟ ذلك لأنّنا كنّا موجودين في الحياة الواقعيّة. لقد وُجدَت الدهشة قبل أن يتولّى النموذج الذاتي المقاليد بوقت طويل. كما استنتج أحد الباحثين في تأثيرات عقاقير الهلوسة المُنشّطة للذهن، فإنّ الأطفال ليسوا في حاجة إلى المهيّجات النفسيّة وذلك لأنّهم «يتصرّفون كما لو أنّهم قد تناولوا المخدّر طيلة الوقت». يستغرق الأطفال بعض الوقت كي يواكبوا سير الأمور، إن صحّ التعبير. إنّهم ذوو أعين واسعة وسعيدون بعالم ليس من الضروري حتّى أن يكون منطقيًّا بعد.

بغية التعلّم بأنّ النار حارّة والشتاء مُتجمّد، يتعيّن على الطفل الصغير أن يتوافق مع الواقع اليومي. إنّ النضوج يعني تعلّم قواعد الطريق، ولكن حالما تتعلّمها، يتّضح أنّ الطريق ضيّق، وأنّ عبور خطّ الوسط يُنبئ بكارثة. انحرف عن القاعدة وقد تُصاب بالجنون فحسب.

يحمل مِيتا إنسان في طيّاته طريقًا ثالثًا ليس عديم الشكل كما براءة الأطفال، وليس صارمًا كما الامتثال الاجتماعيّ. نستطيع أن نعيش في كِلا الواقعين، في حالة أطلق عليها «ويليام بلاك» اسم «البراءة المنظّمة». يُمكن للدهشة أن تغرس العالم اليوميّ في الذهن دون إذابته في بحيرة، ممّا يُشبه التأثير الهلوسيّ للمخدرات - المعلّم الروحيّ الهنديّ الشهير «جي. كريشنامورتي» (J. Krishnamurti)، الذي امتلك حسّ فكاهة تهكميًّا، أحبَّ أن يقول إنّ كونك خالدًا وأبديًّا، وهما جزء من الصحوة، لا يعني أن تفوّت قطار ما بعد الظهيرة - إنّ عالم الحواسّ الخمس هو الجزء المُنَظّم. إنّنا لا نقطن في هلوسة فوضويّة. تبدو البنية المُغلِّفة بالكامل التي نحن واقعون في شركها مُتكاملة، فهي تُغطّي كلّ شيء يُمكننا أن نراه، ونسمعه، ونلمسه، ونتذوّقه، ونشمّه.

إنّ الواقع الـ «مِيتا» هو الجزء البريء، حيثُ الرهبة والدهشة يُغرسان في الذهن. إنّه ليس حالة طائشة، ولكنه يتجاوز التفكير العقلانيّ على الرغم من ذلك. أكّد هذا ليس أقلّ من «ألبرت آينشتاين» شخصيًّا:

«إنّني في بعض الأحيان أسأل نفسي كيف حدث أنّني أنا كنتُ الشخص الذي طوّر نظريّة النسبيّة. إنّ السبب، حسبما أظنّ، هو أنّ شخصًا بالغًا طبيعيًا لا يتوقّف عن التفكير بشأن مسائل الزمان والمكان. هذه هي الأشياء التي كان يُفكّر فيها كطفل، غير أنّ تطوري الفكري كان متخلّفًا، ونتيجة لهذا بدأتُ أتعجّب بشأن الزمان والمكان، حين كنتُ قد كبرتُ بالفعل فقط».

لم يفقد آينشتاين قط إحساسه بالدهشة، وأشبعه بميزة روحيّة عميقة، إذ قال ذات مرّة: «إنّ إحساسي بالإله هو إحساسي بالدهشة إزاء الكون». غير أنّه ليس من الضروري، كما أكّدتُ مرّات كثيرة، أن نصوغ الواقع الـ «مِيتا» باستخدام مصطلحات روحيّة، فـ «التجاوز» هو جانب من جوانب الوعي، وهو مُتاح للجميع.

إن سألتَ الناس عن مقدار اهتمامهم بالتحقيق بشأن الواقع، فلن يستجيب كثير منهم بحماس. غير أنّ هناك قصّة ساحرة خلف كيف أصبحنا واقعين في شِرك الوهم. إنّ الأكثر سحرًا حتّى هو

احتماليّة كتابة نهاية جديدة للقصّة، والتي ستجعلنا نهرب إلى مجال من الدهشة، والاكتشاف، والنشوة، والحريّة.

فـي حياتك
تغيير تجربتك الجسديّة

إنّك تعيش في عالم مُترجم، وجسدك جزء من هذه الترجمة. قم بتغيير تلك الترجمة، وسوف تختبر جسدك بطريقة جديدة. حينما تنظر إلى التمرين، على سبيل المثال، على أنّه ليس عملاً نمطيًا، بل وسيلة من أجل زيادة تركيزك وطاقتك، فإنّك تكون قد خلقتَ ترجمة جديدة. إنّ الشعور بالاحتراق في عضلاتك الآن على آلة السلالم، والتعب الذي تشعر به بعد الركض مسافة ميل، هي أشياء إيجابيّة، وليست أسبابًا للبؤس.

يتطلّب الأمر أكثر من تحوّل أساسيّ في الترجمة من أجل التوقّف عن رؤية جسمك بوصفه شيئًا، وغرضًا عالقًا في الزمان والمكان. هل هذا محض ترجمة؟ نعم. حينما تنظر إلى المرآة، ماذا ترى؟ إنّنا مرهونون برؤية غرض ماديّ صلب، مستقرّ ذي حدود معروفة، وفيما يخصّ هذا الشأن، من الممكن أنّك ترى دمية عرض بالحجم الطبيعي في المرآة. إنّنا نعلم بالفعل، نتيجة لمناقشة الثورة الكميّة، أنّ المادة تبدو صلبة. عندما تلمس ساعدك باستخدام يدك الأخرى، -تَفضّل وأقدم على فعل ذلك إن رغبت - يبدو الأمر وكأنّ جسمين صلبين يتلامسان.

في الواقع، أنت تختبر تلامس حقلين كهرومغناطيسيين مع بعضهما بعضًا، الأمر الذي يُعطي انطباعًا بالصلابة. على سبيل المثال، فإنّ مغناطيسين لهما قطبان متعاكسان يُواجهان بعضهما البعض يخلقان قوّة طاردة. في حال كان المغناطيسان قويّين بما فيه الكفاية، فستأتي نقطة حيث لا تستطيع أن تدفعهما في اتجاه بعضهما البعض كي يتلامسا، وسوف تُبقيهما القوّة الطاردة بعيدين عن بعضهما. بناء عليه، ومن منظور المغناطيسين، فإنّ الهواء الذي بينهما يبدو صلبًا.

تتعاون الحواسّ الأربع الأخرى أيضًا إلى جانب اللمس في الجسم المُترجَم. بما أنّ الفوتونات عديمة اللون، فإنّ الحقيقة هي أنك تستطيع رؤية جسمك على أنّه مُلوَّن، أي أنّ الشعر بنيّ، والعينين الزرقاوين، والبشرة الزيتونيّة، هو وهم بصريّ، وكذلك هذا الإطار العام المُحدّد لهيكل الجسم. إنّك لا تتوقّف عند عائق جلدك. إنّك تُسافر في هالة مُشكَّلة على نحو مُبهم من الرطوبة وهواء الزفير،

يتلكأ خلفك سيل متواصل من الجراثيم وخلايا الجلد القديمة التي تُطرح - وفقًا لأحد التقديرات، فإنّ كرات الغبار التي تتراكم في منزل ما تتكوّن من خمسين في المئة من خلايا جلد ميتة - إنّك تبثّ حرارة أيضًا وشحنة كهربائيّة ضعيفة للغاية. ليس لهذه الأنواع من الانبثاق أيّ حدود على الإطلاق، بما أنّها جزء من الحقول الكونيّة التي تمتدّ إلى ما لانهاية.

لا تستطيع القول إنّك تنظر إلى جسمي «أنا»، وذلك لأنّ سؤالاً ينبع مباشرة: أيُّ جسم تعني؟ يتمّ استبدال خلاياك باستمرار، مثل قطع قرميد تطير إلى داخل مبنى وتخرج منه. إنّ الجسد الذي تراه في المرآة ليس الجسد نفسه الذي كان حينما كنتَ رضيعًا، أو حتّى الذي كان البارحة والذي سيكون غدًا. علاوة على موت الخلايا القديمة وولادة أخرى جديدة، فإنّ الذرّات والجزيئات تطير داخلة وخارجة بمقدار تريليونات كلّ ساعة، بينما يتغذّى جسمك ويطرد الفضلات.

إنّ الحقيقة هي أنّ جسمك يتماسك ويبدو مُستقرًّا، مثل مبنى متماسك، وليس بسبب قطع القرميد والمِلاط، بل بسبب مخططه الأساسي. في حالتك، يترك المخطط الأساسيّ أثرًا ماديًّا مثل الحمض النووي، الذي يعمل بصفته النموذج الأساس لجميع أشكال الحياة. إنّما، مرّة أخرى، فإنّ جسمانية الحمض النووي هي وهم، وقناع. إنّ المركبات الكيميائيّة التي تُشكّل الحمض النووي هي الفوسفات والسكريّات، وترتيبهما فقط هو الشيء الوحيد الذي يُحدّد الفرق بين موزة وقرد يأكلها، أو بينك أنت وحلزونة بحريّة. ليست هذه الترتيبات سوى معلومات مجرّدة، وعليه، فإنّ جسمك هو بناء معلومات، ومجرى دمك، الذي يعجّ بالآلاف من الرسائل الكيميائيّة المختلفة التي تتدفّق من خلية إلى أخرى، هو طريق سريع جدًا للمعلومات.

بعد أن وصلنا إلى هذا الحدّ، فقد قُمنا بتجريد جسمك من الماهيّة الماديّة، وعلى الرغم من ذلك، هناك خطوة أخرى يتعيّن القيام بها. ما هي المعلومات؟ إنّها بناء أيضًا. لم تمتلك المعلومات أيّ وجود رسمي، إلى أن سمّى الذهن البشريّ البناء، وجادل البعض في أنّه كون المعلومات من الممكن أن يكون نوعًا من أنواع الحساء الكموميّ، يدور، ويجمع، ويُعيد التوحيد في كلّ ثانية بسرعة البرق. يُمكن ترميز هذا الحساء على أيّ نحو ترغب فيه. في مقدور فيزيائيّ أن يُرمّزه فيما يخصّ حقول القوّة مثل الجاذبيّة والكهرومغناطيسيّة. غير أنّ هذه الحقول موحَّدة ومدمجة مع الحالة الأرضيّة لكلّ شيء موجود، وتختفي من الكون المرئيّ إلى فراغ عديم الشكل.

يستطيع مهندس كومبيوتر أن يُرمّز المعلومات بطريقة مختلفة، مثل الأصفار والآحاد في البرمجة الرقميّة، غير أنّ ترتيب المعلومات هذا مُجدٍ فحسب من أجل المعلومات الماديّة، مثل الأحرف على هذه الصفحة، التي قد تقرأها إلكترونيًّا الآن.يُمكن أن يتمّ حساب رياضيات أيّ شيء في الكون المرئي. إنّ حمضك النووي مُرمّز من قِبل رياضيات أربعة أزواج رئيسة «الثيامين، الأدينين، الجوانين، والسيتوسين» في سلسلة مع ثلاثة مليارات وحدة منفصلة من المعلومات. ما يُعيدنا إلى نقطة البداية تمامًا، هو أنّ الزوج القاعديّ ليس مادّة صلبة أيضًا. وليس في مقدور الرياضيات حتى أن تتوصّل إلى ماهيته. إنّ لغة رياضيّة مكوّنة من الأصفار والآحاد هي لغة مفيدة من أجل تقنية الحاسب الآليّ، غير أنّ الجوانب اللاماديّة للحياة، أي الذكاء، والإبداع، والأحاسيس، والآمال، والمخاوف، وما إلى ذلك، لا تمتلك ترميزًا رياضيًّا. قبل أن يصوغ «آينشتاين» معادلة (E = mc2 «الطاقة = الكتلة × مربّع سرعة الضوء»)، فقد وُجِدت بوصفها إمكانيّة إبداعيّة خالصة، أي فكرة لم يسبق التفكير فيها قبلاً، وكيانًا لم يُخلق بعد، ولم يكن لها أيّ وجود في العالم الماديّ أو العالم المعلوماتيّ، أو في العالم الرياضيّ حتّى.

تحقير الحمض النووي (DNA)

إنّ الفكرة التي تنصّ على أنّه من الممكن تفسير الحياة عبر فهم النظام الوراثي البشريّ ظلّت سائدة لعقود، غير أنّه في الحقيقة يتضح أنّ حمضك النووي مُجرّد لاعب صغير في المخطط الأكبر. إنّ إخفاقالـ (DNA) في تفسير كيفيّة انبثاق الحياة هو أمر مرعب، على الرغم من أن عامّة الناس لم تسمع كثيرًا بشأن هذا الأمر. إنّ هذا مثال جيّد على أنّ التفسيرات الماديّة قاصرة دائمًا، ولذلك فإنّ الأمر يستحقّ سرد القصة بشيء من الإسهاب.

إنّ القصّة المقبولة، التي تعلّمها الجميع في المدرسة، هي أنّ الـ (DNA) يحتوي على «شيفرة الحياة»، مخطط رئيس يشرع في العمل في اللحظة التي يتمّ فيها تلقيح البويضة في رحم الأمّ. انطلاقًا من تلك النقطة فصاعدًا، يتطوّر الكائن البشريّ من خليّة مفردة وصولاً إلى ثلاثين تريليون خليّة في حين يتشعّب المخطط الرئيس. بقدر قوّة قصّة «شِفرة الحياة»، إلّا أنّ هناك وراء الكواليس عددًا متزايدًا من علماء الوراثة الذين لا يقتنعون بها، في الواقع، إنّهم يعتقدون أنّنا فهمنا كثيرًا من الأمور المتعلّقة بالمورّثات على نحو خطأ. تحتوي «شِفرة الحياة» بطرق مختلفة على ثغرات هائلة فيها تتزايد أكثر فأكثر يوميًّا. ورد هذا في مقالة على الإنترنت في صحيفة «نوتيلوس»

(Nautilus)بعنوان «إنّها نهاية المورّثة كما نعرفها»، للكاتب «كين ريتشاردسون»، وهو خبير في التطوّر البشريّ، يمنحنا نظرة رائعة إزاء كيفيّة عمل الخلايا، الأمر الذي يعتمد أكثر بكثير على المكوّنات غير المرئيّة مثل الذكاء والإبداع، أكثر من اعتماده على الجزيئات، حتّى ولو على جزيء معقد كما الحمض النووي البشري.

تَرِد مناقشة «ريتشاردسون» على النحو التالي: إنّ الهدف من الحمض النووي هو إنتاج البروتينات التي هي أحجار البناء الأساسيّة للخليّة. غير أنّ الحمض النووي بمفرده غير مسؤول عن الطرق الكثيرة التي تستخدم بها الخلايا، والأنسجة، والأعضاء، هذه البروتينات. إنّ الفكرة المتمثّلة في أنّ الحمض النووي يحتوي على مخطط الجسم قد فشلَت فشلاً ذريعًا على نحو أساسيّ، فقد أظهرَت الأبحاث الحديثة أنّ الخلايا هي أنظمة حركية تُغيّر تركيبها «دون إعداد أو تفكير مسبق»، وكما يصوغها «ريتشاردسون»، عملية من التنظيم الذاتيّ تبدأ تقريبًا في اللحظة التي يُلقّح فيها حيوان منويّ بويضة.

حالما تتشكّل تلك الخلية الواحدة إلى كرة متناهية الصغر من الخلايا المتطابقة، يكتب «ريتشاردسون»: «إنّ الخلايا تتحدّث بالفعل إلى بعضها العض، من خلال عواصف من الإشارات الكيميائيّة، وعبر الأنماط الإحصائيّة داخل العواصف، تُخلق التعليمات، مرّة أخرى، من جديد، أي، من العدم». يتّضح أنّ خليّة مُستقلّة تمامًا عن الحمض النووي، تتحكّم بأنواع المعلومات كافّة المُحتواة في الأحماض الأمينيّة، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والأنزيمات، والأنواع المختلفة من الأحماض النووية «الحمض النووي الريبي» (RNA)، ومصنع كامل للمكوّنات الضروريّة من أجل المحافظة على استمرار الخليّة، وغير المحدّد مسبقًا من خلال مورّثاتنا على الإطلاق. ينطوي هذا التنظيم الذاتيّ على ذكاء هائل.

تتحكّم الخليّة بالحمض النووي بالمقدار نفسه الذي يتحكّم به الحمض النووي بالخليّة، حسب الرأي الناشئ حديثًا. كان الوضع على هذا النحو منذ بداية الحياة على الأرض، إذ انبثق الحمض النووي كما يبدو، في مرحلة متأخّرة من التطوّر الخلويّ. لم تمتلك الخلايا في مراحلها المبكرة قبل مليارات السنين حمضًا نوويًّا، ولكنّها كانت أحواضًا مُحاطة ذاتيًّا بالحساء الجزيئيّ. بدأ هذا الحساء بطريقة أو أخرى في تنظيم نفسه، ممّا أدّى بالتدريج مع مرور الزمن إلى هياكل دائمة، كانت هناك حاجة إليها على أساس دوريّ، مثل البروتينات، والأنزيمات، وغالبًا الحمض النووي الريبي، الذي

يصنع البروتينات. بعد ذلك تمّ ترميز المعلومات الخاصّة بهذه الهياكل على أنّها الحمض النووي، الذي يعمل مثل نوع من قواعد البيانات الخاملة. يُشير «ريتشاردسون» إلى شيء آخر يضع الحمض النووي في مكانه الصحيح: «الأكثر إذهالاً كان الإدراك بأنّ نسبة تقلّ عن خمسة في المئة من النظام الوراثي تُستخدم من أجل صنع البروتينات على الإطلاق. إنّ معظم النظام الوراثي يُنتج طيفًا واسعًا من العوامل المختلفة «الأحماض النوويّة الريبوزيّة» (RNAs) ويُنظّم من خلال الشبكة كيفيّة استخدام المورّثات الأخرى».

كنوع من المصادقة على هذا الفهم الجديد، من المعروف الآن أنّ الخلايا تستطيع أن تُعدِّل حمضها النووي الخاص، وقد انبثق هذا في المجال الجديد من علم ما فوق الوراثة، الذي يستكشف الطريقة التي تترك بها التجربة اليوميّة «علامات» كيميائيّة على المورّثة، وتُغيّر طريقة عملها. بعيدًا عن اتّباع مخطط ثابت على نحو آليّ، فإنّ حياة الخليّة هي حياة عالية الحركية والمرونة، تستجيب إلى الظروف المُتغيّرة على المستوى المجهريّ. إن لم يكن هذا هو الحال، لن نكون قادرين على الاستجابة للحياة على المستوى المجهريّ.

إنّ كوننا بشرًا يعني أنّنا نُفكّر ونتصرّف على نحو خلّاق، مستخدمين ذكاءنا بغية استحداث طرق جديدة من أجل مواجهة أنواع التحديّات كافّة. إنّ الحمض النووي لم يكتشف النار أو يخترع الحاسب الآليّ الشخصيّ. إنّ حقيقة أنّ الحمض النووي مسؤول عن تصنيع البروتينات هي حقيقة مهمّة، غير أنّه من الخطأ بشدّة أن نُوسّع دوره ليصل إلى الحياة بأسرها. إنّ «ريتشاردسون» قلق على نحو خاصّ من أنّ الافتراضات المبالغ بها على نحو متهوّر إزاء الحمض النووي، قد تقود إلى سياسة اجتماعيّة تُحاكي أصداء العنصريّة التي غذّت حركة تحسين النسل منذ عقود مضت، ومن أسوئها سمعة الأيديولوجيّة النازيّة المتمثّلة في سلالة الأسياد. من الأمثلة على ذلك، فإنّ الحائز جائزة نوبل «جيمس واطسون»، الذي أسهم في اكتشاف الحمض النووي عام 1953، قد جُرِّد مُؤخّرًا من جميع مراتب الشرف خاصّته في مختبر «كولد سبرنغ هاربر»، حيث أمضى معظم مسيرته العلميّة، بعد أن أعرب على نحو مستمرّ عن رأيه المتعصّب بأنّ الأشخاص ذوي البشرة السوداء والنساء هم أقلّ ذكاء من الآخرين وذلك استنادًا إلى مورّثاتهم.

مع تداعي مخطط الحياة أمام أعيننا، ماذا بعد؟ إنّ القصّة الجديدة في المورّثات حاليًّا عالقة في عاملين، وهما المعلومات والتعقيد. تتمثّل الفكرة في أنّ «الحساء الجزيئيّ» الأولي قد وَجد طرقًا

كي تقوم الذرّات والجزيئات بتشكيل هياكل معقدّة، من خلال تبادل المعلومات والاحتمالات الإحصائيّة، التي تنشأ حين تبدأ أعداد ضخمة جدًا من الجزيئات في التحرّك بعنف. إنّما هل هذا ممكن؟ هل من الممكن أن يكون الدماغ البشري، على سبيل المثال، النتاج النهائيّ لحساء يتحرّك على نحو دوّار يُضاف إليه «أشياء» أكثر فأكثر؟ كما قد يصيغها شخص ما على نحو ذكيّ، فإنّ الفكرة التي تنصّ على أنّ التعقيد هو شرح كافٍ للدماغ، يشبه قول إنّك لو أضفت عددًا كافيًا من أوراق اللعب إلى المجموعة، فإنّها ستبدأ في لعب البوكر.

نتيجة لكون العلم مُقيَّدًا بالتفسير الماديّ لجميع الأشياء، فإنّه يمتلك نقطة عمياء هائلة. ليس في مقدور عالم خليّة أن ينتقل إلى الصفات غير المرئيّة التي تُظهرها كلّ خليّة خلاف بنياتها الكيميائيّة، وبالتحديد، الذكاء والإبداع. لقد كان التحليل المنطقيّ أداة العلم الأكثر قوّة، ولم يكن إنجازًا ضئيلاً أن نستبدل الخرافة، والأسطورة، والرأي العام، بحقائق منطقيّة. هل من الممكن حقًّا، على الرغم من ذلك، أنّ تأتي قفزة إبداعيّة مفاجئة، لأنّ شخصًا ما اتّبع قوانين المنطق؟ الجواب الواضح هو كلا، ونستطيع كدليل أن نعرض القفزات المبتكرة المذهلة التي صنعها روّاد الكموميّة الذين أزاحوا الستارة عن المجال الكميّ اللامنطقي تمامًا. في الآونة الأخيرة، كشف وجود المادّة والطاقة السوداء عن مجال آخر، أكثر فرادة ولا منطقيّة حتى من العالم الكميّ، والذي لا يتفاعل حتّى مع المادة والطاقة العاديتين. إنّ جسدك ليس آلة يحكمها المنطق، وهذا هو السبب في أنّ أيّ محاولة بغية تحويله إلى نوع من الآلات بالغة التعقيد ستبوء بالفشل حتمًا. هناك الكثير من المعلومات التي تُرسل عبر الجسم، وتُؤثّر في الثلاثين تريليون خليّة جميعًا، تُولّدها المشاعر، والآمال، والمخاوف، والمعتقدات، والأخطاء، والخيال، أي جميع الأشياء الأكثر أهميّة التي تمنح ثراءً للوجود البشري.

تتصرّف المادّة والطاقة على نحو مُتمايز للغاية في المستوى الكميّ، وصولاً إلى نقطة تُصبح فيها الأجسام الماديّة مُقوّضة. يُمكن اختزال كلّ ظاهرة في الكون إلى تموّجات في الحقل الكميّ، في حين تتفاعل مع حقل الجاذبيّة أو حقل كوارك الأكثر غموضًا. على سطح الحياة، فإنّ الأجسام الصلبة فلنقُل هي مُجرّد تموّجات بطيئة الحركة مقارنة مع فوتونات تُسافر بسرعة الضوء. يُمكن للفيزياء أن تكون غير حاسمة عبر الإشارة إلى أنّ الجسم البشري، كما جميع الأجسام الصلبة، يبقى سليمًا على الرغم من جميع الأعمال الغريبة الكموميّة. غير أنّ جسمك سليم بسبب حقل آخر وهو الحقل الإلكترونيّ.

على أيّ حال، يتحقق هذا التطمين فقط طالما كانت المعلومات الموجودة في الحمض النووي سليمة، ففي حالة الموت الجسدي، لم تتغيّر الكهرومغناطيسيّة، ولم تتغيّر كذلك الذرّات والجزيئات التي تُشكّل جسمك، غير أنّ عمليّة التحلّل تُحطّم الروابط غير المرئيّة للحياة. تخسر الخلايا اللِصاق الحقيقيّ الذي يجعل الحياة ممكنة، وهو ليس الكهرومغناطيسيّة. لا يستطيع أيّ شخص القول بحتميّة منطقيّة لماذا لا يتفكك جسم الإنسان إلى سحابة من الذرّات والتي ستنتثرها بعيدًا أول نسمة قادمة.

من السهل أن يبدأ رأسك في الدوران عندما تُدرك أنّ جسمك في أحسن الأحوال، هو تيّار متواصل من المعلومات دائمة التغيّر، غير أنّه لا ينبغي لنا أن نتّكئ على هذا الأمر بوصفه ركيزة من أجل إبقاء العالم الماديّ سليمًا. تذكّر أنّ المعلومات هي مفهوم بشريّ، كما أيّ نموذج آخر. إنّ القول بأنّنا سليمون بسبب المعلومات هو أمر له حدوده. إنّ الأمر ليس كما لو أنّ الأصفار والآحاد غَرَويّة، فهي لا تتعلّق ببعضها الآخر، والطريقة التي تلتصق بها الأصفار والآحاد مع بعضها البعض هي عبر التفسير البشريّ. نحن نعلم أنّ المعلومات موجودة لأنّنا اخترعنا المفهوم.

إذًا من أين حصلنا على هذه القدرة على إلصاق العالم مع بعضه ومنحه معنى؟ سيكون الجواب مُقنعًا فقط في حال استطعنا تطبيقه على أجسادنا. كيف اكتسبنا القدرة على أن نُبقي أجسامنا متماسكة؟ لا بُدّ أنّ هذه القدرة موجودة خارج الجسم، لأنّنا لا نستطيع القول إنّ أجسامنا أخبرتنا كيف نعيش ونكون ونفكّر. ليس في مقدورنا حتّى أن نزعم أنّ أدمغتنا أخبرتنا كيف نعيش ونكون ونفكّر. إذ إن الدماغ هو جسم ماديّ آخر، وسيكون من المنطق الدائريّ القول إنّ جسمًا ماديًّا قد خلق نفسه - في حقل الذكاء الاصطناعيّ، هذا مشابه للقول إنّ هناك إنسانًا آليًّا اخترع الرجال الآليين.

مهما كانت الزاوية التي تنظر منها، فإنّ الجسد يختفي في عالم من المفاهيم، والذهن، والهيئات غير الملموسة التي هي خالقه الحقيقي. إنّما لا بُدّ أن يكون للمفاهيم، وللذهن، وللهيئات غير الماديّة مصدر ما. قبل أن تتمكّن من رسم لوحة الموناليزا، لا بُدّ أن يكون هناك مفهوم للفنّ. ما الذي أفضى إلى الفنّ ولم يكن فنًّا بالفعل؟ ما الذي أفضى إلى المفاهيم وليس مفهومًا بالفعل؟ إنّ الإجابة الوحيدة الممكنة، كما يُناقش هذا الكتاب من منظورات كثيرة، هو الوعي. ليس هناك حجر بناء آخر يُفسِّر على نحو قابل للتطبيق جميع الألغاز التي تطرّقنا إليها للتو، من الإبداع إلى تجميع الخلايا معًا، إلى الطريقة التي رتّبت وفقها الذرّات والجزيئات فاقدة الوعي أنفسها إلى مخلوقات حيّة.

هناك الكثير ممّا يُمكن قوله، وعلى الرغم من ذلك إن نظرت إلى انعكاسك في المرآة، تستطيع بالفعل أن ترى أنّه مُجرّد «شيء» صلب، مستقرّ ذي حواف محدّدة، لأنّك تُفسّره على هذا النحو. إنّ هدفي ليس إقحامك في حالة من الارتباك إزاء جسدك، على أيّ حال، بل هدفي هو تحريرك من جميع التفسيرات التي تفرض قيودًا عليك. لا يُمكن تعريف كوننا بشرًا إلّا بأنّنا بلا حدود. حينما نفرض القيود، فإنّنا ننتقص من كوننا بشرًا. هذه هي حقيقة الواقع الـ «مِيتا»، وحقيقة أننا نستطيع أن نشقّ طريقنا نحوها خطوة بخطوة، إلى أن تُصبح واقعًا معيشًا لأكبر عدد ممكن من الناس، بمَن فيهم أنت وأنا.

الفصل الثاني
الأنا هي خالقة الوهم

حينما ترى انعكاسك في المرآة، تأتي حقيقة أنّك تُميّز نفسك على نحو طبيعيّ، وتبدو أساسيّة للغاية حتّى يُعلّق عليها، ولكن يتّضح أنّ فعل الإدراك الذاتيّ الصغير هذا يحمل أهميّة عظيمة، إذ إن الذات التي تعلّمتَ أن تُميّزها في المرآة، تُعزّز باستمرار أشكال القيود كافّة التي ليس هناك حاجة إلى وجودها. لمّا تحدّث «ويليام بلايك» عن «الأصفاد المُختلقة من قِبل الذهن»، كان في مقدوره أيضًا القول «المُختلقة من قبل الأنا المزيّفة» عوضًا عن ذلك.

إنّه لمن المستحيل أن تتذكّر وقتًا نظرتَ فيه إلى المرآة ولم ترَ نفسك، غير أنّ هناك خطوات في تطوّر الطفولة منحتك المرآة لمحتك الأولى لـ «الأنا»، وإحساسك بالنفس. لا تحمل المرايا أيّ أهميّة بالنسبة إلى الرُّضع الصغار للغاية على سبيل المثال، والمثير للدهشة، أنّ الحديث والمشي يسبقان الوقت الذي يُدرك فيه طفل صغير أنّه يرى جسمه الخاصّ في مرآة، وهو في عمر 18 شهرًا. بعد هذا، تُصبح اللعبة المُفضّلة لديه - تُصبح الحيوانات القليلة التي تستطيع رؤية أنفسها في المرآة أيضًا مفتونة بصورها الخاصّة بعد أن تُلاحظها.

إنّنا في حاجة إلى الإدراك أنه لا أحد يعيش في الواقع نفسه، على أقلّ تقدير. إنّ نسخة كلّ إنسان فردية. إنّ مئة شخص يُشاهدون غروب شمس بهيًّا في هاواي، هم في الحقيقة يُشاهدون مئة غروب شمس مختلف. بالنسبة إلى شخص يشعر بالاكتئاب، قد لا يكون هناك جمال، ناهيك عن البهاء، في أيّ غروب شمس. بالنظر إلى كون «الأنا» محوريّة في صيغة الواقع الخاصّة بكلّ شخص، فإنّها العنصر الأساس في الصورة التي نقبلها بوصفها حقيقة، وإلى أن نستطيع أن نعرف أنفسنا متجاوزين «الأنا»، فإنّ وهم الواقع الافتراضيّ سيُبقينا في قبضته.

إنّ الوهم كلمة تحمل كثيرًا من المعاني. إذ إن المجتمع يستنكر شخصًا واقعًا تحت الوهم المتمثّل في عدم وجود شخص آخر مهمّ بحقّ في العالم، ويُمكننا أن نُطلق على هذا «أنا مزيّفة متضخّمة» أو «الإيمان بالنفس». غير أنّ الوهم بأنّ الحبّ يقهر كلّ شيء، والذي يُصدّقه الجميع، إن تصادف وأصبحوا متيّمين بشدّة، هو وهم نرغب جميعنا في الإيمان به طيلة الوقت، إذ إن فقدان الحبّ، الذي يستبدل الوهم بالواقع، هو أمر مؤلم للغاية. إنّ مزيجًا من المتعة والألم يُميّز الـ «أنا». في الجانب الممتع، فإنّ اكتشاف هويّاتهم يجعل الأطفال الصغار سعيدين على نحو بهيج. يعكس «الأطفال في عمر السنتين الفظيع» عرضًا مُتفشيًا من الأنانية، إذ يُؤكّد الطفل «هذا أنا! انتبه. أنا موجود هنا!».

تشتهر مرحلة عمر السنتين الفظيع على نحو سيء بكونها وقتًا مُغضِبًا بالنسبة إلى الوالدين، بسبب كون التوكيد السافر للأنا المزيّفة أمرًا بغيضًا، والأكثر أهميّة، أنّها مرحلة غير واقعيّة. ليس في إمكانك العيش في مجتمع إن كنتَ تدور في الأرجاء مُطالبًا أن يُعيرك العالم اهتمامًا طيلة الوقت، أو حتّى معظم الوقت. إنّ حياة البالغين هي بمنزلة تسوية بين حصولك على ما ترغب فيه ومراعاة الأعراف الاجتماعيّة، وبين «أنا» مُستهلِكة للغاية بوصفها مركز الكون و«أنا» صامتة والتي هي مسنن ثانويّ صغير في مكائن المجتمع الكبيرة. ليس من السهل التعايش مع التوازن، وهناك عدد لا يُحصى من الأشخاص يقعون في فخّ شعورهم بعدم الأهميّة، في حين يُسمح لقلّة أن يفرضوا أنفسهم بعدوانيّة على البقيّة.

يُمضي علماء النفس مسيراتهم المهنيّة في ترميم الإحساس المعطوب بالذات لدى الأشخاص، ولكن على الطريق المُفضي إلى مِيتا إنسان، يتعيّن علينا أن نطرح أسئلة أكثر جذريّة: لماذا ينبغي أن تُوجد «الأنا» في المقام الأوّل؟ إنّها تُقدّم حياة من البهجة والألم غير المتوقَّعين، وهي تعزلنا عن العالم وتُقيّد ما نشعر به، وما نفكّر فيه، وما نقوله، وما نفعله. كم من المرّات أحجمنا عن فعل شيء عفويّ لأنّنا فكّرنا على نحو تلقائيّ: «إنّني لستُ من نوعيّة الأشخاص الذين يقومون بفعل كذا؟». يُمكن أن تكون «كذا» تلك أيّ شيء، ابتداءً من فعل مقلب عمليّ، إلى التباهي بمقدار المال الذي تكسبه، وصولاً إلى الهروب والانضمام إلى السيرك. إنّ كلّ قيد يتمّ فرضه من قِبل الـ «أنا» هو في الحقيقة عديم الجدوى، وهو يُسهم في دعم تكيّف قديم من الماضي فحسب.

حينما نرى أنّ «الأنا» بناءٌ ذهنيّ متزعزع للغاية، تُصبح منفتحة على التغيير. قد نُقرّر الاستغناء عنها بالكامل حين تتوقّف «الأنا» عن خدمة هدفها. إنّ «الأنا» موجودة بغية إقناعك أنّك مخلوق من مخلوقات الواقع الافتراضيّ، وأنّ تجاوز الصورة ليس بالأمر الممكن أكثر من قدرة لوحة على القفز من إطارها. إنّ السبب الكامن وراء إيجاد أنفسنا مُتشابكين على نحو يائس في الوهم، هو أنّنا مُغلّفون تمامًا بالـ «أنا» وبكلّ ما تُمثّله.

هناك الكثير من عمليّات التفكيك التي يتعيّن القيام بها قبل أن تتوقّف «الأنا» عن حكم حياة الشخص. منذ ذكرياتنا الأولى حول امتلاك الذات، كانت «الأنا» رفيقتنا الأقرب، وتمضي كلّ لحظة صحو في اغتنام التجارب المرغوبة وطرد غير المرغوبة منها. لا ترغب «الأنا» في أن تتخلّى عن قوّتها، وذلك لسبب وجيه، وهو أنّ امتلاك شخص مميّز يُحبّك أنت فحسب هو أمر يجعل الحياة جديرة بالعناء. حينما تتلاشى «الأنا»، مَن يكون موجودًا كي يُحِبّ ويكون محبوبًا؟ غير أنّ هناك أكثر من هذا بكثير على المحك. إنّ كلّ شيء يُفكّر فيه، ويشعر به، ويقوله، ويفعله الشخص هو في الخدمة بغية جعل «الأنا» أقوى، وأكثر سعادة، وأفضل. لا يُمكن أن ينجح التحوّل إلى مِيتا إنسان ما لم يُقدّم شيئًا أكثر إشباعًا من أيّ شيء تُبشّرنا به الـ «أنا».

جدول أعمال الأنا المزيَّفة

للوهلة الأولى، يبدو أنه لا غنى عن الأنا المزيّفة. كيف لنا أن نهجر شيئًا نحن في حاجته من أجل البقاء على قيد الحياة؟ إنّ «الأنا» هي السبب في شعورك بأنّك أنت ولستَ شخصًا آخر. تُحدّق إلى العالم من خلال عينين اثنتين لا يمتلكهما أيّ شخص آخر. تتلقّى أمّ تعمل على تحديد موقع ابنها بينما يخرج من المدرسة كي تصاحبه إلى المنزل المعلومات البصريّة نفسها التي يتلقّاها جميع الآباء الذين ينتظرون في ساحة السيّارات، غير أنّها ترى طفلاً مُتفرّدًا حرفيًّا، وهو طفلها. إنّ التفرّد أمر ثمين، غير أنّه يأتي مرفقًا بثمن. إنّ أيًّا منّا تقريبًا مرتاح في كونه بمفرده على نحو كامل، واحتمال أن تُصبح منبوذًا هو احتمال حقيقيّ للغاية في حال أصرّيتَ على أن تكون نفسك. يتحدّث الشاعر «ويليام وردسورث»، «تجوّلتُ وحيدًا مثل غيمة تطفو على أعالي الوديان والسهول»، غير أنّ قلّة منّا ينظرون إلى الوحدة على أنّها أمر إيجابيّ. حينما يكون هناك أشخاص ما منعدمي الذات للغاية إلى الحدّ الذي يتنازلون معه عن الاحتياجات الشخصيّة كافّة، فإنّهم يُدعَون في بعض الأحيان بالقدّيسين. إنّما على الأرجح، سوف يُوصمون بكونهم معادين للمجتمع أو مجانين، إذ من الصعب

التصديق أنّ شخصًا ما يستطيع أن يكون طبيعيًّا، وعلى الرغم من ذلك يكون حُرًّا تمامًا من الأنا المزيفة وحاجتها إلى البهجة والإقرار. تعمد العديد من الحركات الروحيّة إلى تشويه سمعة الأنا المزيّفة بوصفها عبئًا، ولعنة، أو عدوًا خفيًّا للوعي الأسمى.

من سخرية القدر، أنّ وسم الأنا المزيفة بعدوّتك هو حُكم صادرٌ عن الأنا المزيفة. أن تدعو الأنا المزيفة صديقتك هو أيضًا حُكم صادر عن الأنا المزيفة. وبناء عليه، فإنّ القول: «أنا أرغب في أن أكون دون أنا مزيفة» هو تناقض ذاتيّ، إنّ الأنا المزيفة هي مَن تقول هذا، وهي بالتأكيد لا ترغب في الإقدام على الانتحار. ليس في مقدور كلماتك الخاصّة أن تُوصلك إلى مكان خارج الوهم الذي أنت واقع في شِركه. ليس في مقدورك اقتلاع الأنا المزيفة، مثل إزالة زائدة دوديّة ملتهبة. إن كنتَ تعتقد أنّك تستطيع فعل ذلك، فإنّك تغرق على نحو أعمق في الوهم فحسب، من خلال خداع ذاتك بأنّك منعدم الذات. «إنّ «الأنا» هي أمر ضئيل، حرف مفرد. إنّما ما قمتَ ببنائه حولها، وما قام الجميع ببنائه حولها، مماثل لشعاب مرجانيّة تتألّف من خلايا متناهية الصغر تتصلّب انتهاءً بقشرة ضخمة.

إن كان يبدو هذا التوصيف متطرّفًا، فخذ في حسبانك طريقة معالجتك للتجربة الخام. يتمّ تفسير التجارب وتُصبح جزءًا من الطريقة التي تقبل بها الواقع أو ترفضه على نحو شخصيّ. إنّنا لا نشهد طريقة حدوث هذا لأنّ معظم التجارب تبدو في غاية الضآلة فلا تُهمّنا. على سبيل المثال، قد تتذوّق طبق «كاري فندالو» في مطعم هنديّ، وتجد أنّ طعمه حار مستعر، فتُقرّر أنّك لا تُحبّه، ولا تطلبه من قائمة مطعم مرّة أخرى على الإطلاق. هناك شخص آخر، نشأ في ولاية «غوا» الهنديّة، حيث أن «فندالو» طعام أساسيّ، يكاد لا يُشير إلى حرارة الفلفل الحار الذي يدخل في الوصفات، وعوضًا عن ذلك فإنّه يملك ذكريات الحنين إلى الماضي بشأن طبق «فندالو» الذي كانت والدته تُعدّه.

إنّ كلتا التجربتين، بوصفهما معلومات خام تدخل الدماغ عبر حاسّة التذوّق، وتبدوان متطابقتين، غير أنّهما ليستا كذلك، إذ دائمًا ما تمرّ التجربة عبر الترجمة الشخصيّة للإنسان. إنّ «الأنا» هي امتلاك كلّ تجربة، وليست الحواس الخمس أو الدماغ. إنّ اختزال التجربة إلى البيانات الخام هو أمر مُضلِّل تمامًا، كما لو عمدَت طبلة الأذن إلى تحديد نوع الموسيقا الذي تُحبّه أنت، أو

قرّرت خلايا الدّماغ أنّ لوحة الفنّان «ريمبراندت» كانت تحفة فنيّة. إنّ «الأنا» تُصدر جميع هذه القرارات، وكلّ تجربة، كما هو الحال، تجعل «الأنا» أكثر قوّة.

إنّ التجارب بطبيعتها سريعة الزوال ومؤقتة. سرعان ما أنتهي من نطق «شكرًا لك»، أو من قضم لقمة من الشوكولاتة، أو من تقبيل حفيدي، وتكون التجربة قد انتهت. بناءً على هذه الحقيقة التي لا يُمكن إنكارها، فإنّك تمتلك خيارين. تستطيع أن تقبل سرعة زوال كلّ تجربة، أو تستطيع أن تتمسّك بها. حينما تختار الخيار الأوّل، تكون الحياة بمنزلة تدفّق من التجارب الجديدة، كما يتجدّد تيار عند المنبع على نحو مستمرّ. إنّك لستَ مُطاردًا بوساطة الذكريات السيّئة، أو مليئًا بالقلق حيال ما قد يحدث لاحقًا. في حال انتقائك الخيار الثاني، فإنّك تُراكم مستودعًا من العادات، والتكيّفات، وما تُحبّ وتكره، وقائمة بالأشياء التي لا ترغب في تكرارها مرّة أخرى أبدًا. إنّ الخيار الثاني هو أساس الأنا المزيفة، التي تتمسّك بإحكام بغية تعزيز «الأنا» وإحساسها بالأمان. إنّ الخسارة عظيمة للغاية، على الرّغم من ذلك، ولأنّ التجارب لن تتوقّف عن الحدوث فقط لأنّك ترغب في ذلك، ومن خلال التمسّك، أنت تمنع تدفّق الحياة.

ما الذي يقودنا نحو التمسّك بدلاً من التخلّي؟ هناك حقيقة بسيطة من حقائق الحياة: تمتلك «الأنا» جدول أعمال، والأوهام التي يخلقها الذهن ليست عشوائيّة. إنّ «الأنا» مسؤولة عن مصلحتك الذاتيّة، ويخدم جدول أعمالها مطلبًا واحدًا، «المزيد من أجلي». لا يجب أن نكون مُفاجئين حين يُصبح مطلب «المزيد من أجلي» نهمًا، كما يتوق أصحاب المليارات إلى المزيد من المال، ويتوق الطغاة إلى المزيد من السلطة. لا يُمكن للشخص العاديّ أن يمتّ بصلة إلى هذه التطرفيّة، غير أنّ الحاجة إلى المزيد هي حاجة قويّة عند الجميع، وذلك لأنّ كلّ شخص يمتلك حاجات ورغبات ترغب في أن يتمّ إشباعها. نحن جميعًا في حاجة إلى الأمن والشعور بالأمان. إنّ الاحتياج إلى الحبّ يجعلنا بشرًا، والحاجة إلى استكشاف العالم هي توق لا يُمكن إيقافه لدى طفل في سنّ الحبو، يتحرّك في أنحاء المنزل ويُقحم نفسه في كلّ شيء.

إنّما أنظُر أعمق، وسيُصبح من الواضح أنّ «الأنا» مستندة إلى الحاجة. إنّها تربطك مع برنامج من الإيجاد المتواصل لاحتياجات جديدة لا تنتهي أبدًا، ممّا يُعاكس الإشباع. إنّ الإشباع هو حالة عدم الاحتياج إلى أيّ شيء لأنّك كافٍ بنفسك. يُروّج المجتمع الاستهلاكيّ العوز على أنّه أمر طبيعيّ، إذ دائمًا ما يكون هناك شيء جديد تشتريه، وسيرسم أخيرًا ابتسامة رضا على وجهك. بناء

عليه، فإنّ حياة طبيعيّة هي في الواقع حياة حرمان تُحاول باستمرار وعلى نحو يائس أن تملأ الثقب الأسود الذي لن يُملأ على الإطلاق. حينما تكون معوزًا، يكون الإشباع بعيد المنال.

يبزغ فجر رؤية مهمّة للغاية هنا. لا تمتلك «الأنا» جدول أعمال، «فالأنا» هي جدول الأعمال. تأتي الأنا المزيفة مع متطلّبات ذاتيّة، بغضّ النظر عن شدّة كفاحنا، إمّا من أجل إنكار هذه المتطلّبات، وإمّا من أجل إشباعها. إنّ العوز حالة من الإدراك، ولن تُرخي «الأنا» قبضتها على الإطلاق، إلى أن نجد حالة أسمى من الإدراك.

ولادة غامضة

تخلق «الأنا» عوائقًا تُبقي الواقع الـ «مِيتا» مُستبعدًا، كما لو أنّ هناك حائطًا سميكًا، على الرّغم من أنّ الحائط غير مرئيّ. من المُهمّ، في رحلة الإدراك الذاتيّ خاصّتنا، أن نفهم السبب وراء اختيار البشر أن يعزلوا أنفسهم بهذه الطريقة المحدّدة. هل كان هناك وقت كانت فيه «الأنا» ضعيفة أو غير موجودة؟ على الرغم من أنّ الأنا المزيفة الآن هي جزء متأصّل من النفس البشريّة، إلّا أنّ لها تاريخًا. لقد تركَت أدلّة على هيئة ماديّة، مثل درب من آثار الأقدام التي خلّفها مخلوق غير مرئيّ في الغابة. على سبيل المثال، إحدى علامات أنّك «أنا» فرديّة، هي أنّك تستجيب لاسمك. إنّ الاسم الأول مفقود في حقبة ما قبل التاريخ، غير أنّ أوّل اسم مكتوب يعود إلى فرعون مصريّ، «إري حور» أو «فم حورس» منذ عام 3200 قبل الميلاد.

ما إن تبدأ في التحقيق، تظهر أدلّة أخرى على تطوّر الإدراك الذاتيّ، فقد جاءت القدرة على تمييز انعكاساتنا قبل الأسماء المكتوبة بكثير. لا سبيل لدينا كي نُعيد خلق ما اختبره أسلافنا القدامى، على نحو طبيعيّ. هل حدّق البشر من حقبة ما قبل التاريخ إلى أحواض مظلمة من الماء وميّزوا انعكاساتهم؟ إنّ التكهّن أنّهم فعلوا هذا، ولكن لا يُمكن تأريخ الحدث. غير أنّ اختراع المرايا أتى حديثًا للغاية، قياسًا بالزمن التطوّري. يعود استخدام الأحجار المصقولة كمرايا إلى عام 6000 قبل الميلاد فيما هو الآن تركيا العصر الحديث، ومع نشوء الحضارات القديمة في مصر، وأميركا الجنوبيّة، والصين، وكلّ ما كان في مقدوره أن يشتمل على سطح مصقول، ابتداءً بحجر السبج والنحاس، وصولاً إلى البرونز والفضّة، جرى توظيفه لهذا الغرض.

هل نحن المخلوقات الوحيدة التي تتمكّن من رؤية أنفسها في مرآة؟ إنّ ببغاءً أليفًا سيلعب مع صورته في مرآة لأنّه «كما نفترض» يرى ببغاءً آخر هناك. لا تظهر القطط والكلاب أيّ اهتمام بالمرايا عادة. إنّما، من الغريب بما فيه الكفاية، تطوّر الإدراك الذاتيّ في المخلوقات التي ليس لديها سبب كي تمتلك هذه المقدرة. إنّ قرود الشمبانزي، والغوريلا، والقردة العليا الأخرى ترى أنفسها بالفعل في المرآة. كيف نعرف ما إذا كان المخلوق في الواقع يرى نفسه في الانعكاس؟ إنّ الاختبار الأكثر تعبيرًا بسيط للغاية في الحقيقة: ضَع قبّعة زهريّة على رأس الحيوان، وحينما ينظر الحيوان في المرآة ويرى القبّعة الزهريّة، هل يلمس القبعة على رأسه أو تلك التي في المرآة؟ في حال لمس القبّعة على رأسه، فإنّه ينجح في اختبار «إنّ مَن أراه هو أنا».

غير أنّ القردة العليا لا تمتلك مرايا في موطنها الأصليّ، ولذلك يبدو أنه ليس هناك سبب تطوريّ لهذه القدرة. على غرار ذلك، إنّنا لا نعلم السبب وراء قدرة ثلاثة مخلوقات أخرى، أي طيور العقعق، والفيلة، والدلافين، على تمييز أنفسها في المرآة. تستخدم طيور العقعق انعكاساتها من أجل أن تُؤنّق نفسها أكثر، في حين أنّ الفيلة، حالما تفهم طريقة عمل المرآة، تنخرط في سلوكيات مبتكرة جديدة.

على سبيل المثال، تُمضي قدرًا هائلاً من الوقت في فحص الجزء الداخليّ من أفواهها، منطقة من الجسم ليس في مقدورها رؤيتها دون مساعدة مرآة - في حال كان هذا الموضوع يُثير اهتمامك، اذهب إلى فيديو على اليوتيوب بعنوان (Mirror Self-Recognition in Asian Elephants) يُظهر الفيلة الآسيويّة وطريقة تصرّفها عندما تمّت مواجهتها بمرآة.

إنّ المرايا ليست الطريقة الوحيدة التي نُميّز بها أنفسنا. من أقدم الأدوات التي تُلمّح إلى وجود إدراك ذاتيّ هي المنحوتات التي تُصوّر أشكالاً ذات صفات بشريّة، وما يجعلها مذهلة للغاية، وفقًا لعِلم الآثار الأكثر حداثة، هو أنّ أشياء كهذه سَبَقت نشأة الإنسان العاقل. سيُساعدنا مخطط زمني مُبسّط في معرفة وجهتنا:

منذ 14 مليون سنة مضَت	الظهور الأوّل للقردة العليا.
منذ 2.5 مليون سنة مضَت	تطوّر مورّثة الإنسان.
منذ 1.9 مليون سنة مضَت	يتطوّر الإنسان البدائي إلى

الإنسان منتصب القامة.

منذ مئتي ألف سنة مضَت ظهور الإنسان العاقل.

منذ عشرة آلاف سنة مضَت نهاية العصر الجليديّ الأخير.

في الوقت الذي كان فيه الإنسان العاقل يتحوّل إلى نوع متميّز، منذ حوالي مئتي ألف سنة مضت، كان سلفنا الأقرب، الإنسان منتصب القامة، قد اكتشف النار وصناعة الأدوات منذ وقت طويل. لم ينتظر الإنسان البدائيّ نوعنا من أجل أن يُطوِّر إحساسًا بالإدراك الذاتيّ، فقد عُثر في الأنقاض بالغة القِدم على أشكال بدائيّة للإنسان البدائيّ صمَّمها الإنسان منتصب القامة. إنّها قديمة على نحو مذهل، وقد كان أوّل الأشكال التي اكتُشِفت هي «فينوس بيريكات رام» (Venus of Berekhat Ram)، وهي أداة مصنوعة يدويًّا من البازلت، كشف عنها عام 1981 فريق من علماء الآثار من الجامعة العبريّة في عملية تنقيب في مرتفعات الجولان السورية المحتلة من إسرائيل.

تتكوّن «فينوس بيريكات رام» من شكلين مستديرين، أكبرهما يدلّ على جسم، وأصغرهما على رأس. يمكن رؤية ثلاثة شقوق، اثنان منها على جانبَي «الجسم» وكلاهما يرمزان إلى الذراعين، وآخر يطوّق «الرأس» دون أن يرمز إلى أيّ معالم وجهيّة. بغضّ النظر عن الاسم «فينوس»، إلّا أنّ هذا الجسم بدائيّ إلى درجة أنّ بعض الخبراء اعتقدوا في البدء أنّه كان تخلّقًا تصادفيًّا صنعته عوامل التآكل الطبيعيّ. إنّ النقاش حول ما إذا كانت هذه علاماتٌ مقصودةٌ تم نحتها بوساطة فنّان، قد سوّي حين اكتُشف شكل مرتبط ارتباطًا وثيقًا بها وهو «فينوس تان تان» (Venus of Tan-Tan)، لاحقًا في المغرب. تشابهَت المنحوتتان مع بعضهما البعض إلى حدّ أنّه كان من الممكن أن تكونا قد أُنتجتا باليد نفسها.

إنّ تأريخ هذا الكشف كان مُثيرًا لكنّه كان صعب التعيين بدقّة. كانت منحوتة «فينوس تان تان» محصورةً بين طبقتين من الرواسب البركانيّة، إحداهما منذ نحو 230 ألف سنة قبل الميلاد، أمَّا الأخرى فمنذ سبعمئة ألف سنة قبل الميلاد. كانت المنحوتة قد صُنعت في وقت ما خلال هذه المساحة الشاسعة من الزمن. بالنسبة إلى العين المعاصرة، فإنّ منحوتة «فينوس تان تان» من العصر الحجريّ الأدنى نفسه تبدو بشريّة على نحو أكثر إقناعًا، نظرًا إلى امتلاكها جذعًا، ورأسًا، ورجلين. إنّ حقيقة أنّ ذهنًا لم يسبق الإنسان العاقل فحسب، بل أيضًا الإنسان البدائيّ في التاريخ

الذي تاق إلى تصوير هيئته على نحو فنيّ، هي إشارة إلى إدراك ذاتيّ مُتغلغل بشدّة في نسيج وجودنا. إنّ المنحوتة تقول: «هذا ما أبدو عليه أنا ونوعي»، قديمة بقدر ما يُمكن لأحد أن يقول، لم يكن هناك بشر دون إدراك ذاتيّ أبدًا.

لم تنتجُ «الأنا» منذ حقبة ما قبل التاريخ فحسب: بل انتشرَت. إنّ كلّ ما نراه ويُحيط بنا هو دليل على الأنانية الخبيثة. إنّ التجاوزات البشعة للجشع في عصرنا الذهبيّ الحالي عارض من عوارض أنّ «الأنا» تعيث في الأرض فسادًا، ولقد سبق ورأينا كيف يُمكن للتهوّر في القطاع الماليّ أن يُحدث كوارث في الاقتصاد العالميّ، دون أن يكترث الجناة ميسوري الحال، أو أن يتوقّفوا عن سعيهم إلى المزيد من الثروة حتّى. لو لم يكن دافع الأنا المزيفة هو هزم بقية الأنوات المزيّفة، وجعل نفسها مهمّة من خلال تشويه سمعة أيّ شخص آخر مختلف، لم تكن هناك حاجة إلى التفكير بطريقة «نحن ضدّهم» وإلى النزاعات الأزليّة التي خلقها هذا الأمر، من المشاجرات الأسريّة، إلى الحروب الأهليّة، والحملات الصليبيّة الدينيّة، والتهديد النوويّ العالميّ. هل في مقدورنا التسبّب في هذا الانتشار الخبيث والتوصّل إلى علاج؟

إن عشتَ إبّان الحرب الباردة وخطر الدمار النوويّ، فقد رأيتَ كيف أنّ «الأنا»، بعد أن شكّلت عدوًّا، ستحمل الخصومة نحو حافة الدمار الشامل. حتّى في حال اختفاء ظلّ الخطر النوويّ بطريقة أو أخرى، سوف تستمرّ الأمم في إتقان وسائل قتل آليّ جديدة، أكثر فتكًا. سيكون من النافع للجنس البشريّ تقليص كمية الخسارة التي تُلحقها بأنفسنا والتي يُمكن إرجاعها مباشرة إلى عادتنا المتمثّلة في رؤية العالم من منظور الأنا المزيفة، بالنظر إلى الخوف والمعاناة غير المسوّغين اللذين جلبتهما.

اختيار أن تكون مُنفصلاً

لا أحد يُصاب بالالتهاب الرئويّ أو حتّى نزلات البرد الشائعة طوعًا، ولكن حين يتعلّق الأمر بـ «الأنا»، التي تصل آثارها الضارّة إلى كلّ ركن من أركان الحياة، فإنّنا قد اخترنا أن نكون مُنفصلين، وهي ميزة من مزايا نوعنا. لقد تطوّرنا فأصبحنا نشعر بالتفوّق على كلّ شكل آخر من أشكال الحياة. من ناحية، منحنا هذا أفضليّة تطوريّة هائلة. أُنظر إلى الطريقة التي نرتبط بها مع المحيط، إذ يتأقلم كلّ مخلوق آخر مع المحيط ويندمج فيه. عبر مليارات السنين، خلق التطوّر آليّة فاتنة من أجل التأقلم مع أقصى الأماكن وعورة على الكوكب. يحتوي الجزء الداخليّ من القارّة

القطبيّة الجنوبيّة، على سبيل المثال، على نوع معيّن من الجبال معروف بـ «نوناتاك» (nunatak) - نتوء صخريّ جليديّ - وهي قمّة ترتفع فوق الغطاء الجليديّ السميك المحيط بها. سيكون من الصعب تخيّل بيئة أكثر إقفارًا من هذه، حيث لا شيء سوى الحقول الجليديّة في كلّ الاتجاهات، وبرودة تحت الصفر، وأجواء يملؤها هزيز الرياح، حيث لا وجود لموطئ قدم للنباتات أو الحيوانات ظاهريًّا.

على الرَّغم من ذلك تُوجد سجلّات لطائر بحريّ أبيض يُعرف باسم «طير النوء» (Pagodroma nivea)، تُعشش هذه الطيور في النتوءات الصخريّة الجليديّة داخل اليابسة على بعد ستين ميل من الشاطئ، ويتعيّن عليها العودة إليه كي تمسح سطح الماء بحثًا عن الطعام. حينما يحلّ موسم التزاوج، تجد طيور النوء شقوقًا صخريّة مكشوفة من أجل أعشاشها المصنوعة من حصى صغيرة، ويرعى الثنائيّ المتزاوج بيضة واحدة في البريّة المتجمّدة لمدّة أربعين إلى خمسين يومًا قبل أن تفقس. وضع التطوّر طيور النوء في هذا الوضع، غير أنّ البشر يملكون خيارًا حيال المكان والطريقة التي يعيشون وفقها.

لم تُفرض هذه الخيارات بواسطة قيودنا الجسديّة. إذ إن البشر تخطّوا أقاصي الكوكب الأكثر بعدًا، أكثر ممّا يستطيع أسلافنا من البشر البدائيين تحمّله جسديًّا بكثير. إنّ قوّة إرادتنا، الدافع الداخليّ العازم على إخضاع الطبيعة للسيطرة، هي ما دفعنا إلى استيطان جميع البيئات، عدا البيئات الخالية من الحياة بسبب الحرارة والبرودة الشديدتين، والإمدادات الغذائيّة الشحيحة، وفترات طويلة من العام دون الشمس، والارتفاعات الشاهقة، وغير ذلك.

عندما كُنّا في حالتنا المجرّدة، دفعَت بنا الصعوبات البدنيّة الشديدة نحو حافّة البقاء على قيد الحياة، ما كان قد يتسبّب في انقراض الإنسان العاقل تقريبًا حالما ظهر نوعنا. لقد تطلّب الأمر أن يتغلّب الإدراك على الاحتمالات الجسديّة ضدنا، كما ورد بالتفصيل في مقالة نُشرت عام 2016 في مجلّة «العالم الأمريكيّ» (Scientific American)، بعنوان «عندما أنقذ البحر البشريّة»، فإنّ بقاء البشريّة كان بين الحياة والموت، ولم ينجُ معظم أسلافنا. إنّ كاتب المقالة، «كورتيس دبليو ماريان»، هو عالم آثار من جامعة ولاية أريزونا، اكتشف فريقه دليلاً على هذه الأزمة التطوريّة. يكتب ماريان:

«في مرحلة بين 195 ألف سنة و123 ألف سنة مضَت، انحدر حجم التعداد السكانيّ للإنسان العاقل، ويعود السبب في ذلك إلى الظروف المناخيّة الباردة الجافّة، والتي تركَت قسمًا كبيرًا من موطن أسلافنا الأفارقة غير قابل للاستيطان. إنّ جميع الأشخاص الذين يعيشون اليوم قد انحدروا من مجموعة من البشر من منطقة واحدة نجوا من هذه الكارثة. كان الساحل الجنوبيّ لإفريقيا ليكون واحدًا من البقاع القليلة حيث استطاع البشر النجاة إبّان هذه الأزمة المناخيّة، لأنه يضم وفرة من المحار والنباتات الصالحة للأكل».

في الكهوف الموجودة على امتداد قسم من الساحل الإفريقيّ الجنوبيّ، المعروف بنقطة الذروة، عثر علماء الآثار على وفرة من أصداف الرخويّات وبقايا حيتان وفقمات بين الحين والآخر، ما يُشير إلى أنّ البشر الأوائل منذ خمسين ألف سنة تسبق المواقع المكتشفة سابقًا، قد تعلّموا الصيد في البحر بحثًا عن الطعام، حين تسبّبت قسوة مناخ عصر جليديّ في استسلام أيّ شخص آخر تقريبًا. تُشير الأدوات في الكهوف إلى أنّ أولئك الناجين امتلكوا قدرات معرفيّة عالية، وهكذا يبني «ماريان» قضيّة قويّة - إن لم تكن مثيرة للجدل - فيما يخصّ القدرات الذهنيّة التي كانت ضروريّة تمامًا من أجل البقاء على قيد الحياة، مثل حساب المدّ والجزر من خلال القمر. يقول: «تمكّن قاطنو كهوف اليابسة، عند الجزر فقط، من القيام بالرحلة نحو البحر، والشروع في المغامرة المحفوفة بالمخاطر والمتمثّلة بصيد بلح البحر وغيره من الرخويات ضدّ الأمواج المتكسرة».

عالقين في أحلك ضائقة، لم يكن لدى أسلافنا أيّ سبيل للإنقاذ أو الهروب الجسديّ. كيف وجدوا الوسائل كي ينقذوا أنفسهم؟

تنقيح الواقع

إنّ الجواب ليس جسديًّا. بقدر ما هي مدهشة اكتشافات علماء الآثار هذه، إلّا أنّ الضغط الخارجيّ القاسي لم يكن هو ما أجبر أسلافنا على التأقلم. لقد تطلّب الأمر تحوّلاً كبيرًا في الواقع «في الداخل»، حيث أصبحنا نوعًا مرتكزًا على الوعي، ونستخدم الذهن كي نحتال على تحدّيات الطبيعة. إنّ أحد أهمّ العوامل في توسّع الوعيّ البشريّ، كان أنّ أدمغتنا أصبحت كبيرة، وفعّالة، ومعقّدة أكثر ممّا ينبغي من أجل مصلحتها الخاصّة. غذّى نوع من الحمل الدماغيّ الزائد حاجتنا اليائسة إلى تقليصه تدريجيًّا، كي تُصبح الحياة اليوميّة مقدورًا عليها. في حال بدا اندفاع مدينة

معاصرة وصخبها كحمل زائد، فإنّ هذا لا يعُدّ شيئًا مقارنة مع الأزمة الذهنيّة التي واجهها أسلافنا القدماء.

لم تكن المشكلة أنّ الدماغ البشريّ ببساطة قد تطوّر ولم يستطع التوقّف. كانت المشكلة هي أنّ الغريزة، التي تُوجّه الطريقة التي تتصرّف بها المخلوقات الأخرى، قد أخذَت في التضاؤل فينا. تلتمس نحلة العسل الأزهار فحسب، وتلدغ المتطفّل على نحو غريزيّ، والنحلة الملكة فقط تضع البيوض. تمتلك الكائنات البشريّة خيارًا في السلوكيات الثلاثة جميعها. نحن نستكشف الطبيعة بحثًا عن أساليب الغذاء كافّة، ونُحارب أو نُحافظ على السلام في ظروف مختلفة، ونتزاوج تبعًا لأنماط سلوكيّة معقّدة إلى حدّ كبير. إن تحرّرنا من الغريزة، فإنّ الخيارات التي تُواجهنا لا نهائيّة حرفيًّا. على الرّغم من ذلك، لا يستطيع الدماغ أن يكون ضخمًا على نحو لا نهائيّ، ولذلك كيف لذهن الإنسان أن ينسجم مع خيارات لا متناهية داخل فيزيولوجيا محدَّدة؟

لم تكن هذه معضلة واجهها أسلافنا القدماء فحسب، بل إنّ كلّ طفل مولود حديثًا يأتي إلى عالم حيث هناك الكثير للغاية من المعلومات التي تُغرق الدماغ الأعلى، وفيضان من البيانات الخام التي من غير الممكن معالجتها في مجملها على الإطلاق. فكّر في البحث عن سيارتك في ساحة ركن سيارات مزدحمة. من أجل العثور عليها، فإنّك لا تنتبه بصريًّا إلى حجارة الرصيف، والسماء، والأشخاص، وكلّ مركبة، ثابتة أو متحرّكة، بل عوضًا من ذلك، أنت تملك صورة ذهنيّة لسيارتك في مجال رؤيتك، وتعمل مع انتباه مُركّز على تنقيح كلّ شيء آخر غير ذي صلة بمهمّة واحدة، وهي إيجاد مركبة محدَّدة.

يُشير هذا إلى سبب آخر يكمن وراء تطويرنا لأنا مزيفة. يتماهى الناس مع ما يستطيعون فعله، إذ إن ميكانيكيّ سيّارات، مختلفٌ عن عازف كمان في الحفلات الموسيقيّة. إنّ جملة تبدأ بـ «أنا س» يُمكن أن تنتهي بأنواع السلوكيات، والصفات، والمواهب، والتفضيلات كافّة. في السياق نفسه، فإنّ جملة تبدأ بـ «أنا لستُ ع» يُمكن أيضًا أن تنتهي وفق الكثير من الطرق. كما يتضح، فإنّ قائمة الأشياء التي نختار ألّا نكونها أطول بكثير من الأشياء التي نختار أن نكونها. إن كنتَ مسيحيًّا، هذا اختيار واحد يستثني جميع الأديان الأخرى، إذ يُوجد في الوقت الراهن 4200 مُعتَقَد في العالم، لا يكون الشخص ذو الإيمان الواحد في حاجة إلى أن يفكّر في شأنها عدا على نحو عابر. كما نعمل

على إقصاء عدد لا يحصى من الخيارات دون حتّى أن نُفكّر في شأنها، فإنّنا ننقّح الواقع تبعًا لما تُمليه الـ «أنا» الفرديّة.

كانت هذه القدرة على تنقيح الواقع الخام حاضرة بالفعل في الحيوانات التي تُطارد فريسة معيّنة على سبيل المثال، غير أنّ الاختيار الواعي لم يكن ضالعًا في الأمر. حينما تعود البطاريق والطيور البحريّة الأخرى التي تُعشش في مستعمرات كبيرة إلى الشاطئ مع حوصلاتها المليئة بالطعام، فإنّها تجد بطريقة أو أخرى فرخًا واحدًا معينًا ينتمي إليها في الضجيج الساحق للصخب الذي تخلقه آلاف الأفراخ. يُمكن للثعلب القطبيّ أن يرصد حركة الفئران أسفل عدة أقدام من الثلج في الشتاء، وأن يثب على فريسته بالضبط. تستطيع الفراشات الملكيّة أن تتبع نمطًا معيّنًا في الهجرة انطلاقًا من وإلى موقع واحد في المكسيك حيث تتكاثر.

إنّ هناك لغزًا هائلاً إزاء الطريقة التي طوّر بها البشر الانتباه المركّز، ليس تجاه أنواع معيّنة من الطعام أو الأماكن، بل كصفة في مقدورنا تشغيلها وإيقافها. إنّ الأشياء التي تهتمّ بها تُذهلك وتستحوذ على انتباهك، في حين أنّ الأشياء التي لا تملك أدنى اهتمام بها لا تُلاحظها. إنّ الجاذبيّة في قصص التحرّي تكمن في الطريقة التي يُلاحظ بها «شارلوك هولمز» أكثر الأدلّة ضآلة، غير ذات الصلة ظاهريًّا بالذكاء. كان «هولمز»، كما قيل لنا، خبيرًا في رماد السيجار وأيّ نوع تبغ يُمثِّل كلّ رماد، غير أنّه لم يعرف أنّ الأرض تدور حول الشمس، لأنّ جزء المعرفة ذلك كان عديم الفائدة في فنّ الكشف عن الجرائم.

على الرّغم من أنّنا لا نستطيع حلّ هذا اللغز المتمثّل في الانتباه مقابل التجاهل، إلّا أنّه ليس هناك شكّ في أنّ «الأنا» مسؤولة عن الأمرين كليهما. إنّ زوجتي وأطفالي وأحفادي هم أهداف لاهتمام شخصيّ عميق بالنسبة إليّ - نوع الاهتمام الذي نُسمّيه «الحُبّ» - في حين أنّهم غرباء تمامًا بالنسبة إلى ما يُقارب السبع مليارات من الأشخاص على هذا الكوكب. بمُجرّد أن يتمّ تركيز الانتباه، تتبعه المشاعر. في سنوات نشأته، أحَبّ ابني «غوثام» فريق «بوسطن سلتكس» لكرة السلة وكره فريق «لوس أنجلوس ليكرز»، وأصبح هذا جزءًا من الشخص الذي كان، وقرار إما/أو الذي تماهى معه.

إنّ قرار إمّا/أو هو أكثر أداة أساسيّة تمتلكها أذهاننا، وهي تبدأ بـ «أنا أو لستُ أنا». تفصل الأنا المزيفة كلّ شخص عن كلّ شخص آخر على الرّغم من القرارات اللانهائية إزاء «أنا أو لستُ

أنا». لا تحمل الكثير من قرارات مماثلة هدفًا حقيقيًّا عدا تعزيز الأنا المزيفة، إنّ الأمر ليس وكأنّ معجبي سلتكس هم أفضل، أو أذكى، أو أكثر ثراءً من معجبي الليكرز. على الرّغم من ذلك لمّا وجد «غوثام» نفسه ينتقل إلى لوس أنجلوس، ووضعه عمله في اتصال وثيق مع الليكرز، كان هذا تغييرًا موجعًا، حيث أنّ تحويل «لستُ أنا» إلى «أنا» يُمكن أن يكون صعبًا للغاية. تخيَّل، على سبيل المثال، أنّك قد اضطررت إلى قضاء سنة تعمل لصالح حزب سياسيّ أبغضته طيلة حياتك.

مع انتشار الأنا المزيفة بمرور الزمن، أصبحَت الفوارق «الأخرى» المكتسبة أساس الشكّ والاستنكار الاجتماعيين. قبل أن يُولد أطفالي، كنتُ مهاجرًا واصلاً حديثًا، وأعمل في أحد مستشفيات نيوجيرسي، وفي أثناء النقص في الأطباء الذي تسبَّبت به حرب فيتنام في سبعينيات القرن العشرين. كلّ يوم في أثناء ذهابي إلى العمل، علمتُ في خلفية ذهني أنّ الأطباء الذين ولدوا في أمريكا في غرفة الطوارئ كانوا ينظرون إليّ بوصفي تابعهم، وذلك بسبب قدومي من الهند.

إن رجعنا إلى الخلف ونظرنا إلى الصورة كاملة، تُنقّح «الأنا» الواقع أكثر من الحدّ اللازم، ومن أجل أسباب أنانيّة. إنّنا نُغلق أنفسنا عمدًا عن احتمالات جديدة من أجل أن نُناسب تفضيلات قديمة، وثابتة. إنّ ماضي الجميع عبارة عن مجموعة فوضويّة من الاختيارات بشأن ما يُحبّونه وما يكرهونه، كيف يشعرون عاطفيًّا، والذكريات التي يحملونها في الأرجاء كمتاع، ناهيك عن ذكر معتقداتهم الراسخة، وتاريخ أسرتهم، وكل تجربة مُغيِّرة للحياة منذ الولادة.

لم يتمّ تشكيلك بواسطة ما حدث لك منذ ولادتك. بل تشكَّلت من قِبل ما فكّرت فيه إزاء تلك الأحداث. إنّ الأنا المزيفة وكلّ استجابة قد سبق وامتلكَتها على الإطلاق هي بناء ذهنيّ واسع، أي انتشار «الأنا»، قد تطوّر من بذور الأنا المزيفة في أسلافنا القدماء. إنّ قدرتنا على تنقيح الواقع مسؤولة عن جميع الأشياء التي يستطيع الكائن البشريّ أن يُقرّر الانتباه إليها، وبما أنّنا ننتبه إلى مليارات الأشياء، ينبغي أن يكون الواقع في حالته غير المنقحة أوسع نطاقًا بكثير. تُمثِّل الإنجازات البشريّة جزءًا ضئيلاً ممّا يملك الواقع تقديمه، إذ إن الأفق الممتدّ أمامنا لا متناهٍ.

اتّخاذ قرار التخلّي

لقد كنّا نُغطّي ما قد يُدعى بالتاريخ الطبيعيّ لـ «الأنا»، وقد أخبرنا الكثير من الأمور المهمّة حول أنّ الواقع الافتراضيّ الذي نقبله بوصفه حقيقيًّا، هو في الواقع من صنع الذهن. في الذهن

البشريّ، فإنّ الواقع مُشيّد كي:

- لا تكون المعلومات المتوافرة كاسحة وفوضويّة.

- نشعر أنّنا أحرار كي نقبل أو نرفض أيّ جانب نختاره من جوانب

- الواقع.

- نبحث عن تكرار أكثر التجارب أُلفة، وأمانًا، وجمالاً.

- نجتنب أكثر التجارب تهديدًا، وغرابة، وبغضًا.

- يكون الحاكم الأخير فيما يتعلّق بما هو حقيقيّ هو الأنا المزيفة، والتي

- هي غاية في الشخصيّة والانتقائيّة إزاء طريقة تفسيرنا للعالم.

إنّني لستُ هنا كي أُعلن أنّ الأنا المزيفة هي عدوتك، الأمر الذي سيكون حكمًا آخر من أحكام الأنا المزيفة. من وجهة نظر محايدة، فإنّ الأنا المزيفة مُقيِّدة. من خلال اختيارك لعيش حياتك مع «الأنا» بوصفها أكثر رفاقك حميميّة، فإنّك قد وافقت على نحو صامت على تصفية تجاربك، وإخضاعها للرقابة، وإطلاق الأحكام عليها. إنّ هذا هو الاستخدام الرئيس للوعي في معظم حيوات الأشخاص، والأمر مشابه لاستخدام حاسب قويّ للغاية من أجل رسائل البريد الإلكترونيّ فحسب. إنّ تقييدك لواقعك الشخصيّ يعزلك عن الإمكانيّات غير النهائيّة التي هي هديّة الوعي العُظمى.

في نقطة معيّنة تحذف «الأنا» أكثر ممّا ينبغي من الواقع، أو تُفوّت الأمور المُهمّة التي يُمكن أن تُوسّع الحبّ، والتعاطف، والإبداع، والتطوّر. إنّنا نُنفق أكثر من اللازم من الطاقة الذهنيّة بالتركيز على أشياء مُدمّرة وتأتي بنتائج عكسيّة. إن سبق لك وحضرتَ اجتماعًا بمناسبة عيد الشكر، حيث يتمّ إخراج المسائل الأسريّة البالية والمزعجة نفسها سنة بعد الأخرى، فإنّك تعرف مقدار العناد الذي تستطيع «الأنا» أن تتعلّق معه بأمور تافهة ومزعجة. بالنسبة إلى المخلوقات التي يُحاصرها التطوّر الجسديّ، ليس هناك مهرب، فالفهود هي أسرع العدّائين على الأرض، غير أنّ سرعتها المذهلة جعلتها أصغر حجمًا وأضعف من الحيوانات المفترسة الأخرى. إنّ المرحلة الأضعف في دورة حياتها هي عند الولادة، عندما تكون أمّ الفهد محدودة فيما يتعلّق بقدرتها على حماية أطفالها. من المقدّر أنّ تسعين في المئة من مواليد الفهود الجديدة لا تنجو، مُضافًا إلى ذلك سرعة الغزلان

التي تُطاردها الفهود كفريسة لها. إنّ الغزال يُضاهي الفهد إلى الحدّ الذي غالبًا ما تفشل معه الفهود البالغة في السعي وراء الطعام، وعليه تعيش على حافّة المجاعة. مُحاصرين من قِبل تكيّف تطوّري معيّن، لا تستطيع الفهود أن تتّجه إلى أغذية أخرى تُحيط بها، أي النمل الأبيض أو العشب أو الفئران، كي تتحاشى المجاعة.

يُواجه الإنسان العاقل مأزقًا معاكسًا لذلك، إذ إن أذهاننا قد فَتحت حقل الاحتمالات غير المتناهية. مع امتلاك القدرة على تطويع الطبيعة تبعًا لرغبتنا، فإنّنا نختار اختيارات مدروسة تبدو ذات نفع بالنسبة إلى بقائنا على قيد الحياة، غير أنّ هذه القرارات تحمل عواقب غير متوقّعة. عزّز الدفاع عن أنفسهم باستخدام الأسلحة، من ظهور البشر الأوائل، فقد ظهر سلاح متطوّر مثل القوس والسهم باكرًا عام 45.000 قبل الميلاد. بعد ذلك لم يعُد من المُمكن إيقاف التسلّح، جاعلاً سباق التسلّح النووي كارثة لا مفرّ منها، أو هل كانت كذلك فعلاً؟ إنّ حريّة الفكر هي حالتنا الطبيعيّة، ولكن أن نكون مُحاصرين من قِبل الماضي ليست كذلك. نحن ما زلنا في حالة التحرّر تلك، ولكن هل ينبغي لنا أن نختار الاستفادة منها. إنّ المسألة المحوريّة هي انتشار الـ «أنا»، التي تمادت في الإرادة الحرّة إلى حدّ بعيد في خدمة الغضب، والخوف، والجشع، والأنانية العمياء، وكلّ ما تبقى.

حينما نرى هذا، يُمكننا أن نفهم كيف يتمّ تخريب العلاقات الشخصيّة. يقع شخصان في الحُبّ ويتزوجان، وبعد شهر العسل، ينبغي أن يرتبطا ببعضهما البعض بالطرق كافّة، أي إنجاز المهام المنزليّة، وجني النقود، ووضع جدول زمنيّ لأشياء كي يفعلاها معًا أو منفصلين، وتقوم «الأنا» بإنجاز عملها المتمثّل في إدارة المواقف واحدًا تلو الآخر. إنّما لو كنتَ تخوض شجارًا بخصوص الشؤون الماليّة للأسرة، فإنّ أناك المزيفة تُحضر الغضب، والحاجة إلى الفوز، والرغبة العنيدة في أن تكون على حقّ. في حال احتدم النقاش إلى الحدّ الكافي، فإنّ الشكاوى بشأن مجادلات أقدم تتسارع إلى السطح. ما لم تكن حذرًا، فإنّ خلافًا طفيفًا قد يُصبح شخصيًا على نحو مرير، وسيكون المفقود في لحظة انفعال، هو الحبّ الكامن الذي أشعل فتيل العلاقة في المقام الأوّل. هذا هو الواقع الأوسع نطاقًا، الذي تستثنيه «الأنا» على نحو أُحاديّ التفكير، كي تتمكّن من الفوز بنقاش صغير وعادة ما يكون عديم الجدوى.

يحتلّ شخصان نقطة صغيرة على الخريطة. وسّع النطاق الآن على مقياس عالميّ، فالعِرق البشريّ يُخرّب الكوكب لأنّ سبعة مليارات شخص، يتصرّفون وفق نصيحة «الأنا»، ويُفضّلون

تجربة محليّة على حلّ مشكلة عالميّة. تندلع الحروب وتتكبّد الشعوب الموت والدمار على مقياس ضخم، وذلك لأنّ المنطقة الأوسع نطاقًا، أي الحفاظ على السلام الوديّ، تمّ تخريبها من قِبل الغضب المتولّد عن كلّ «أنا» تختار أن تتبع جدول أعمالها غير العقلانيّ، والغاضب، والعدائيّ.

إنّ خلاصة القول هي أنّ «الأنا» تُؤمن على نحو راسخ بأنّ في مقدورها إدارة الواقع، وعلى الرّغم من ذلك فإنّ التاريخ البشريّ زاخر بإخفاقاتها المشينة. حتّى الافتراض الأساسيّ بأنّ «الأنا» مرتبطة مع الواقع هو افتراض خاطئ. أنت لا تملك في هذه اللحظة أيّ خبرة فعليّة بشأن الحقل الكميّ، الذي ينبع منه كلّ شيء في الخليقة. ليس لديك أيّ تجربة بشأن الذرّات والجزيئات التي تُشكّل جسمك، ولا تملك خبرة بشأن عمل خلاياك، ولا بشأن الدماغ نفسه. يبدو من الغريب أنّ الدماغ البشريّ لا يملك أدنى فكرة حول وجوده الخاصّ. إنّ معاينة دماغ تحت مبضع جراح، أو في أثناء تشريح جثّة في كليّة الطبّ، هو محض ملاحظة بالية لشيء رماديّ طريّ يحوي أخاديد تمتدّ على طول سطحه الخارجيّ. لا يُلمّح شيء يقبل الملاحظة إلى كون هذا الشيء الطريّ يُعالج الوعي.

في نهاية المطاف، تضبط «الأنا» تجربتنا كي تضمن بقاء الحياة محليّة وليست لامتناهية. إنّ اللانهاية هي عدوة الأنا المزيفة، لأنّ اللانهاية هي الخريطة بأكملها، وليست النقاط والدبابيس المغروسة هنا وهناك فحسب. أن تتخلّى عن «الأنا» هو أن تحتضن اللانهاية، إذ يُمكننا أن نكتشف أنّ الواقع ليس في حاجة إلى التنقيح فقط، بأن نكون مرتاحين مع إمكانيّاتنا غير النهائيّة. إنّ الكُليّة هي المكان الذي ننتمي إليه، وبمُجرّد أن نبدأ في فرم الكليّة إلى أجزاء صغيرة وقطع، تستولي الأنا المزيفة على زمام الأمور كي تُدير كلاً منها، قطعة وراء قطعة، الأمر الذي يستنزفنا جسديًّا وذهنيًّا، سواء أدركنا ذلك أم لم نفعل. من أجل ذلك، يتعيّن علينا أن نُحقّق فيما إذا كانت اللانهاية بيئة صالحة للعيش. إن كان هذا هو الحال، حينها يكون التخلّي عن الأنا المزيّفة مُسوَّغًا. بغضّ النظر عمّا فعلَته «الأنا» من أجل تحسين الحياة، فإنّنا قد نبدأ في إدراك أنّ العيش في كُليّة هو أفضل.

الفصل الثالث

الإمكانيّات البشريّة لانهائيّة

إنّ الإمكانيّات البشريّة لانهائيّة، لأنّه لا حدود للوعي. أن تكون بشريًّا يعني أنّ أيّ شيء ممكن الحدوث. في الوقت الراهن دعنا نستكشف عالم الاحتمالات الداخليّ. إنّ هناك طرقًا يكون فيها الواقع الخارجيّ أكثر طواعيّة بكثير ممّا يفترض أيّ شخص وذلك عبر الوعي، ونظرًا لكون الوعي هو أساس الواقع، فإنّه لا ينبغي لنا أن نضع أيّ حدود قصوى. بغية الطيران، لم تُنبِت الكائنات البشريّة أجنحة، ولكننا وجدنا سبيلاً من أجل تحقيق ما تصوّرناه. أبقِ في ذهنك أنّ هناك طريقًا سيكون مفتوحًا على الدوام، بغضّ النظر عن مقدار صعوبة تصديق طموحاتنا.

في المجال الداخليّ للوعي، تكون الاحتمالات لأفكار، ورؤى، واكتشافات جديدة محدودة بالفعل. يجعل هذا الأمر بمفرده من رؤية الإنسان العاقل على أنّه نوع مرتكز على الوعيّ أمرًا مهمًّا. إنّ الاحتمالات غير النهائيّة هي جزء من تركيبتنا، غير أنّ هناك شيئًا في داخلنا يُقاوم الإيمان باللانهاية بوصفها سِمة بشريّة. حيث يمنح الواقع المنَقّح شعورًا أكبر بالراحة. هناك أحداث غير اعتياديّة، على الرغم من ذلك، تُثبت على نحو حرفيّ للغاية، واقعيّة الفكرة التي تنصّ على أنّ «أيّ شيء ممكن الحدوث». تحدث قفزات مفاجئة في الوعي في جميع الأنحاء حولنا إذا أخذنا الوقت الكافي من أجل النظر. إنّما يُمكن لفكرة «أيّ شيء ممكن الحدوث» أن تصف كونًا عشوائيًا تمامًا مليئًا بالضوضاء الكميّة. في النظريّة الكميّة، تنشأ جميع الأشياء في «رغوة كميّة» قبل أن يبدأ كلّ من الشكل والهيكل في الظهور، إلى حدّ ما مثل خليط الكعك عديم الشكل إلى أن يُخبز ويكتسب شكلاً صلبًا. نتيجة لأنّ جسيمات الكمّ تُخلق وتفنى من الوجود، تبعًا لقوانين الاحتماليّة، فهناك فرصة متناهية الصغر أنّ جسمًا ماديًّا، أي ورقة شجر، أو كرسي، أو حوت عنبر، قد يظهر فجأة من العدم. إنّ الفيزياء موجودة كي تُخبرنا تمامًا كيف يكون هذا الحدث مستحيلاً تقريبًا.

قد تعتقد أنّ هذه المسائل تجريديّة للغاية ولا تمّت لك شخصيًّا بصِلة. حينما تزعم الفيزياء الكميّة أنّ فرصة أن يُغلق ممرّ السيارات الذي يخصّك بواسطة سمكة حبّار ضخمة هي ضئيلة جدًا، جدًا، فإنّك لا تتعلّم أيّ شيء جديد. نحن نُشارك في العالم «في الخارج» بالطريقة التي علّمنا المجتمع أن نُشارك بها. غير أنّ هذه نظرة تتسم بقصر النظر إلى الواقع على نحو جوهريّ. إنّ مشاركتنا في العالم فعليًّا تبدأ عند المستوى الكميّ. من أجل جميع الأهداف العمليّة، هنا حيث يلتقي الذهن مع المادّة، فكلاهما موجود كاحتمال، جاهز كي ينبثق إلى التجلّي ولكن مع بقائه مخفيًّا.

من أجل هذا السبب، يكون الذهن والمادّة أكثر طواعية هناك، تمامًا كما الطين الطريّ أكثر طواعية من طبق أو تمثال خزفيّ بعد أن يتمّ تشكيلهما، وشويهما، وصقلهما. نستطيع كوننا بشرًا، العودة بوعيّ إلى المستوى الكمّي، الذي يُوسِّع من مشاركتنا على نحو لا نهائيّ، مقارنة مع ما نستطيع فعله حالما تتصلّب الخليقة في مكانها. إنّ الخليقة ليست أكثر طراوة فحسب، إن جاز التعبير، بل إنّ الذهن والمادّة لم ينفصلا عن بعضهما بعد. حينما ينفصلان، فلن تُصبح الصخرة مباشرة صخرة، في حين أنّ الفكرة تذهب إلى طريق آخر وتُصبح فكرة على الفور. ينبثق كلّ من الذهن والمادّة متشابهين تمامًا في البدء، كتموّجات غير مرئيّة في الحقل الكميّ. سوف تُشكِّل هذه التموّجات أنماطًا بينما تلتقي مع تموّجات من حقل الجاذبيّة، وحقل الكوارك، والحقل الإلكترونيّ، وبضعة أخرى. إنّ أنماط التداخل، التي تُشبه بصمات متجعّدة للأمواج الباقية على شاطئ رمليّ، تُنشأ، وحينها فقط تبدأ أشياء يمكن تمييزها مثل الكواركات والإلكترونات في الظهور.

لقد أحسنَت الفيزياء صنعًا في تعقّب الخليقة حتّى هذا القدر. غير أنّها أنجزَت القليل للغاية، على الرغم من ذلك، في تعقّب الذهن رجوعًا إلى مصدره، وسيكون لدينا كثير جدًا كي نقوله في هذا الصدد. غير أنّ المحصلة هي أنّ الشخص العاديّ يفترض أنّ الذهن والمادّة منفصلان طبيعيًّا. هذه هي الطريقة التي يُربكنا بها الوهم، إذ إن التفكير بشأن تفاحة مختلف للغاية عن إمساك تفاحة ماديّة، ولكن على مستوى أعمق كانت كلّ من الفكرة والتفاحة الأمر عينه، حيث بدأتا كاحتمالين في المجال الذي تدعوه الفيزياء بالواقع الافتراضي. يتمحور اللغز حول كيف يُمكن لشيئين غير متشابهين إلى هذه الدرجة أن يأتيا من البذرة ذاتها.

بغية الاستفادة من الإمكانات غير النهائيّة، يتعيّن عليك أن تقبل أنّ الواقع ذو نهاية مفتوحة، قادر على اتخاذ اندفاعات ماكرة وخفيّة، وتحويلها إلى ذهن ومادّة. إنّني أدعو انفتاح النهاية هذا

بالواقع الـ «مِيتا»، لأنّه يكمن وراء الذهن والمادّة، فالواقع الـ «مِيتا» هو حيث الكون بأسره وجميع الأشياء الموجودة فيه، بما في ذلك جميع الأنشطة الذهنيّة، وهي في طور التكوين.

لن أدّعي أنّ الواقع الـ «مِيتا» أمرّ من السهل اعتناقه حين تعلم للمرة الأولى بشأن وجوده. ما مدى الأمان الذي يُمكنك أن تشعر به إزاء حياتك في حال كانت ذات نهاية مفتوحة تمامًا؟ ليس كثيرًا، إذ يُفضّل الجميع أن تكون الأشياء أكثر استقرارًا وتنظيمًا من ذلك. إنّما حينما تفكّر في الأمر، فإنّ رسّامًا يتأمّل لوحة فارغة، أو كاتبًا ينظر إلى ورقة فارغة يُعوّل على فكرة «أيّ شيء ممكن الحدوث» بوصفها أفضل وأسمى حالة إبداعيّة. حينما تتناول الإمكانات غير النهائيّة بوصفها احتمالات إبداعيّة لا نهائيّة، فإنّ هناك انفتاحًا على نوع من الحريّة ليس في مقدور «الأنا» أن تختبره ضمن الحدود. إنّنا معتادون للغاية على قول «جسمي» و«ذهني» إلى الحدّ الذي نعتقد معه تلقائيًّا أنّهما يقومان بالأفعال والتفكير اللذين نختبرهما، ولكن في الواقع الـ «مِيتا» يقوم الوعي بالأفعال والتفكير. نستطيع - بل وينبغي لنا - أن نتحوّل إلى ذلك المنظور من أجل سبب واحد بسيط. ليس في مقدور الدماغ أن يقفز إلى الوعي الأعلى، فهذا الأمر في مقدور الوعي فحسب. لا يستطيع وتر الكمان أن يخترع أشكالاً جديدة من الموسيقا، غير أنّ ذهنًا موسيقيًّا يستطيع استخدام الكمان كأداة التعبير الماديّ خاصّته. بالطريقة ذاتها، فإنّ الرابطة بين الجسم والذهن، أي الفهم بأنّ الجسم والذهن هما عبارة عن اتحاد واحد، هو التعبير الماديّ عن الوعي.

تُوجد في الموسيقا توليفات ممكنة من النغمات أكثر من الذرّات في الكون، وعلى الرغم من ذلك نحن مرتاحون مع احتمالات واسعة كهذه. في لعبة الشطرنج، نلعب دون قلق في مواجهة أربعمئة وضعيّة ممكنة بعد أن يقوم كلّ لاعب بحركة واحدة، والتي تنفجّر إلى ما يفوق 288 مليار حركة بعد أربع حركات. في الطرق اليوميّة، مثل لعب الألعاب، نعدّ اللانهاية من المسلّمات، فهي موجودة حولنا تمامًا. حتّى وإن كنتَ تمتلك مفردات محدودة تبلغ الألفي كلمة، وهو ما يملكه طفل نموذجيّ يبلغ الخامسة من عمره، فهذا كافٍ كي تخلق سلسلة لا نهاية لها من توليفات الكلمات، ناهيك عن ذكر أنه لا شيء يُوقفك عن إعطاء كلمة شائعة الكثير من المعاني الجديدة.

«إنّ كلمة (Pet)، على سبيل المثال، هي أصلاً فعل، واسم، وصفة، كما في (I pet my pet cat, who is the only pet I have) «لقد دلّلت قطتي الأليفة، التي هي الحيوان الأليف الوحيد الذي أملك»»، ويملك أيّ شخص الحريّة كي يُسند معاني جديدة إلى الكلمة. يمكن أن تحلّ كلمة

يُدلّل مكان دلَّع، أو مُترَف، أو مُحبّب، وما شابه ذلك، وهي بالفعل تملك هذه المدلولات. يُمكن أن تُخترع معاني جديدة من العدم، بالطريقة عينها التي تاهت كلمتا «وِرك» «عصريّ» (hip)، وكلمة «بارد» «رائع» (cool) عن معناهما الحرفيّ.

نظرًا إلى كوننا معتادين للغاية على اللانهاية في هذه المظاهر البسيطة، نستطيع أن نُوسّع نطاق الراحة خاصّتنا كي نكون مرتاحين مع اللانهاية بوصفها ميزة شخصيّة.

العبقريّة الفُجائيّة

إنّ فكرة «أيّ شيء ممكن الحدوث» هي فكرة ضروريّة لكونك بشريًّا. يُمكن لقفزة من الإدراك أن تحدث على نحو غير متوقّع، كما في الظاهرة المذهلة المعروفة بـ «العبقريّة الفجائيّة»، وهو مُصطلح صاغه «دارولد تريفيرت» (Darold Treffert) الفيزيائيّ في ويسكونسن، والذي أصبح خبيرًا في «الأداء الاستثنائيّ للدماغ». إنه يُعرّف «العبقريّة الفجائيّة» على أنّها: «لحظة عفويّة مشابهة لعيد الغطّاس، حيث تُختبر وتُكشف قوانين وتعقيدات الموسيقا، أو الفنّ، أو الرياضيّات، على سبيل المثال، ممّا يُنتج موهبة لحظيّة تقريبًا».

من الأربع عشرة حالة التي درسها «تريفيرت» حتّى تاريخه، هناك مثال صارخ عن رجل يبلغ الثامنة والعشرين من العمر يدعى «ك. أ». كان يستطيع أن يُميّز نغمات شهيرة على البيانو، نغمة موسيقيّة تلو الأخرى على نحو عَرَضيّ. يومًا ما كان في مجمّع تجاريّ احتوى على بيانو معروض. أقتبسُ روايته للحظة التالية: «أدركتُ فجأة ماهيّة المقام الكبير والمقام الصغير، ما هي أوتارها، وأين أضع أصابعي كي أعزف مقاطع معيّنة من السلّم الموسيقي». دون وجود أيّ معرفة أو مقدرة سابقة، عرف «ك. أ». فحسب على نحو فجائيّ كيفيّة عمل التناغم الموسيقي. تحقّق من ذلك من خلال البحث عن نظريّة الموسيقا على شبكة الإنترنت، وما أثار دهشته «معظم ما كانوا يُعلّمونه عرفته بالفعل». لقد تُرك في حيرة من الطريقة التي تمكّن وفقها من معرفة مادّة لم يسبق له أن درسها قط.

إنّ ظاهرة كهذه تدعم بقوّة سِمة أساسيّة من سِمات الواقع الـ «مِيتا»، وهي أنّ الكائنات البشريّة بالفعل متصلة مع احتمالات لانهائيّة.

يجري إبعادنا عن إمكانيّاتنا الخفيّة نتيجة لأسباب مختلفة، لقد رأينا للتو كيف أنَّ الأنا المزيفة تُنقّح الواقع وتقيّده على سبيل المثال. حتّى حينما تتمّ مواجهتنا بالدليل الذي يفيد بالعكس، فإنّ قوّة التقييد تحثّنا على استقباله بالتشكيك أو تجاهله بالكامل. إنّ الحقيقة عينها المتمثّلة في قدرة «تريفيرت» على نشر ملاحظاته بشأن العبقريّة الفجائيّة في مجلّة «العِلم الأمريكي» في الخامس والعشرين من تموز، 2018، يرجع الفضل فيها إلى سرّ أعظم، يُعرف باسم متلازمة العباقرة، التي تملك تاريخًا راسخًا في الممارسة الطبيّة والنفسيّة.

تتعامل متلازمة العباقرة أيضًا مع القدرات الاستثنائيّة التي تتحدّى التفسير. كان هناك بالفعل شكلان مختلفان من هذه الحالة التي يُعدّ «تريفيرت» خبيرًا فيها أيضًا. في «متلازمة العباقرة من الولادة»، تظهر القدرة الاستثنائيّة باكرًا في الحياة. هناك أطفال يستطيعون أن يُخبروك يوم الأسبوع الذي يُطابق أيّ تاريخ كان، في الماضي أو المستقبل، ويُدعون «عباقرة التقويم»، وغيرهم ممّن يستطيعون توليد أرقام أوليّة(1) ذهنيًّا بسرعة ودقّة حاسب. يبدأ التسلسل بسهولة بـالأرقام 2-3-5-7-11، ولكن عاجلاً تُصبح معرفة الرقم التالي أكثر صعوبة بكثير في التسلسل دون آلة حاسبة للمساعدة في ذلك. على سبيل المثال، 7727، 7741 كلاهما عددان أوليّان، إنّما أيّ من الأرقام التي تقع بينهما ليس كذلك.

إنّ الشكل الآخر هو «متلازمة العباقرة المُكتسبة»، عندما يمتلك شخص عاديّ فجأة قدرات مذهلة بعد إصابة في الرأس، أو سكتة دماغيّة، أو أيّ حادثة متعلّقة بالجهاز العصبيّ المركزيّ. أضاف «ترفيرت» إلى هاتين النسختين «متلازمة العباقرة الفجائيّة» بوصفها نوعًا ثالثًا، كما في قصة «ك. أ». لا يُمكن شرح أيّ من هذه الأشكال علميًّا. في الشكل الولاديّ، غالبًا ما يكون الطفل على طيف من التوحّد أو التخلّف العقليّ. «في كتابه الشهير الصادر عام 1985، «الرجل الذي حَسِب زوجته قبعة» (The Man Who Mistook His Wife for a Hat)، يسرد عالم الأعصاب «أوليفر ساكس» قصصًا حول أشخاص من «ذوي الدماغ الآخر»، مُتضمّنة حوادث لأشخاص يُعانون من إصابة في الجزء الأيمن من الدماغ، وأطفال مصابين بالتوحد، يمتلكون قدرات رياضيّة استثنائيّة.

امتلكَت متلازمة العباقرة سمعة غريبة نوعًا ما حين تمّ حصرها في التوحّد وإصابات الدماغ، ولكن حينما حدثَت العبقريّة الفجائيّة لدى أشخاص طبيعيين ظاهريًّا، صار الأمر أكثر تأثيرًا

بكثير. كان عنوان مقالة «تريفيرت» «كسب العقول: يُمكن لشخص أن يتحوّل آنيًّا إلى عبقريّ، ولا أحد يعرف لماذا». بالنسبة إلى قارئ يتمتّع بذهن علميّ، فإنّ الدّماغ أكثر الكلمات أهميّة في العنوان، لأنّ التفسير المعتاد لجميع الظواهر الذهنيّة في يومنا هو تفسير يتمحور حول الدماغ، ولكن من غير المنطقيّ القول إنّ دماغًا قد تعلّم فجأة كيف تعمل نظريّة الموسيقا دون أيّ إسهام، أو تعليم، أو تدريب خارجيين. «إنّ الأمر مشابه للقول إنّ الدماغ يعرف جميع المدن في العالم دون أن تسبق له رؤية خريطة أبدًا». عادة ما يُصبح الأشخاص الذين يكتسبون قدرة فنيّة مهووسين فجائيّة بالرسم، ويُمكنهم بالكاد سحب أنفسهم بعيدًا كي يقوموا بأيّ شيء آخر. يُذكّرنا هذا ببيكاسو، الذي كان مهووسًا بالرسم منذ طفولته المبكرة، غير أنّه سيكون من الصعب تخيّل أشخاص كان اهتمامهم بالفنّ ضئيلاً أو منعدمًا، أن يصبحوا مفتونين بإنجاز اللوحات بين عشية وضحاها، لأنّ دماغهم أمرهم بفعل هذا.

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، فإنّ الفنّ، والموسيقا، والرياضيّات ليست جوانب حاسمة للحياة، ومع وجود أربع عشرة حالة مسجّلة فحسب من العبقريّة الفجائيّة، حتّى الآن على الأقلّ، فإنّ هذه الظاهرة الغريبة تبدو دخيلة نسبيًّا. إنّما يتّضح أنّ العبقريّة الفجائيّة هي دليل آخر على اللغز المتمثّل في معنى أن تكون إنسانًا، ويملك الدليل علاقة مع اللانهاية نفسها.

الإنتماء إلى اللانهاية

إن كان شخص ما يملك اهتمامًا ضئيلاً بالفنّ، أو لا يملك أيّ اهتمام به، وفجأةً يعرف نظريّة الموسيقا دون دراستها، فمن أين أتت هذه المعرفة؟ إنّها لم تُرسل عبر أستاذ أو كتاب مدرسيّ، وهما الطريقتان الطبيعيّتان من أجل اكتساب المعرفة. لقد جرى تحميلها بطريقة أو أخرى، ولنا أن نقول، من مصدر «في الخارج» في مكان ما، ولكن أين؟ إنّ الموسيقا صنيعة بشريّة، إذ ليس ثمّة أوتار أو سوناتات أو سيمفونيات في الطبيعة، ولا وجود لمكتبة غير مرئيّة «في الخارج»، حيث تُخزّن جميع المعلومات المتعلّقة بالموسيقا. بالإضافة إلى ذلك، حتّى في حال وجود مكتبة كهذه، من سيُرسل إلى الأشخاص تحميلاً حين لا يرغبون في واحد؟

إنّنا نرغب في البقاء بعيدًا عن القسم المُسبّب للحيرة، ويُمكن أن يبدو الواقع الـ «مِيتا» محيّرًا. إنّ الواقع الـ «مِيتا» هو مكان تخزين جميع الأشياء التي سبق أن تمّ التفكير فيها، وسوف يتمّ التفكير فيها لاحقًا. ولأنّ اللانهاية لا حدود لها، فإنّ الواقع الـ «مِيتا» أيضًا يحتوي على كلّ فكرة محتملة. لقد تمكّن باحثون في مجال اليونان القديمة حديثًا فحسب من فكّ ترميز قصاصات من

مخطوطات احتوت على موسيقا مكتوبة، وعلاوة على ذلك، من خلال جهود مضنية وتخمين، أتاحوا أن تُعزف الموسيقا بالفعل باستخدام أنابيب القصب والطبول، تمامًا كما قد يكون سقراط سمع موسيقيّ الشارع حين كان يتجوّل في أرجاء أثينا في القرن الرابع قبل الميلاد.

إنّ إعادة موسيقا قديمة فعلٌ من إعادة الخلق. يُحاول الذهن أن يتذكّر ما لم ينسَه قطّ، الأمر الذي يبدو غريبًا. إنّ الأمر ليس مشابهًا لاسترجاع المعلومات. بغية استيعاب ما هو على المحكّ حقًّا، قد تُساعد صورة من الحياة اليوميّة في الفهم: «السحابة».

غالبًا، أيّ شخص يلج شبكة الإنترنت قد سمع، حتّى على نحو مبهم فحسب، عن «السحابة»، وهي مكان في الفضاء الإلكترونيّ حيث يُحتفظ بمجموع معلومات العالم. تمتلك «السحابة» قدرة استيعابيّة أكبر بمرّات عدّة من أضخم مكتبة في العالم. تُحفظ كلّ رسالة بريد إلكترونيّ هناك، وكلّ صورة على الإنترنت، وكلّ عملية تجاريّة على موقع أمازون، أو كلّ بحث على محرك البحث غوغل. بقدر ما أصبحَت السحابة عالميّة، إلّا أنّ قلّة يُدركون أنّ لها موقعًا ماديًّا.

أُقيمت مراكز بيانات ضخمة بغية تخزين المعلومات كافّة التي خُزّنت ذات مرّة على أجهزة حواسيب المنزل أو العمل. حينما تلتقط صورة لأيّ شيء، غروب شمس، أو الأخدود العظيم، أو طفل حديث الولادة، ثمّ تقتطعها، وتُعدّل اللون، وترسلها إلى الهاتف الذكيّ الخاصّ بشخص آخر، لا تذهب الصورة فعليًّا منك إلى الشخص الآخر دون أن تمرّ قبل ذلك عبر «السحابة». إنّ مراكز بيانات هائلة في مقاطعة لودون، فيرجينيا، تبلغ مساحة كلّ منها ملايين الأقدام المربعة من حيث المساحة، تُؤوي «السحابة» الفعليّة.

إنّ الولوج إلى «السحابة» فوريّ في الفضاء الإلكترونيّ، غير أنّ الدخول في واحد من مراكز البيانات هذه هو عمليّة مضنية. إنّ النواة حيث تُوجد آلاف الحواسيب القويّة، محميّةٌ من قِبل عدّة مستويات أمنيّة. ينبغي للعامل أن يعبر من خلال ماسح شبكيّة العين الذي يتعرّف إلى الشخص - يستطيع حتّى أن يعرف ما إذا كان الشخص حيًّا، وليس شخصًا يُحاول استخدام مقلة شخص آخر - ثمّ عبر «شَرَك» - أي غرفة حيث ينبغي أن يُقفل باب الدخول قبل أن يُفتح باب الخروج - ثمّ عبر فِرقة من الحرّاس المسلّحين، وعلى طول الطريق يتعيّن تقديم تسع كلمات مرور مختلفة.

حقيقة أنّ الفضاء الإلكترونيّ هو مكان فعليّ، تتناقض تناقضًا صارخًا مع الوعي. إنّك لا تذهب إلى وجهة «في الخارج» كي تتذكّر لحن أغنية «فرانك سيناترا»(Frank Sinatra) «غريبان في الليل» (Strangers in the Night)، والذي يأتي متكاملاً مع نبرة صوته وصورة وجهه. يُخزّن الواقع الـ «مِيتا» التجربة بأكملها، ونعمد نحن إلى إعادة خلقها في أيّ وقت نشاء. يقول علم الأعصاب إنّنا نسترجعها من الدماغ، غير أنّ ظاهرة العبقريّة الفجائيّة تُلقي بظلالها على ذلك التفسير، إذ في مقدور الناس أن يسترجعوا معرفة لم يحصلوا عليها في المقام الأوّل.

من أجل الذهاب خطوة أبعد من ذلك، فأن تكون إنسانًا يعني أن تكون مبدعًا، ولذلك فإنّنا نستخدم الوعي بغية اختراع واكتشاف أشياء جديدة. إنّ الأمر ليس مماثلاً لإعادة خلق الموسيقا الرومانيّة القديمة، ولكنّ اكتشاف سبب إبداع بعض الأشخاص هو أمر في غاية الصعوبة. إنّ الواقع الـ «مِيتا» كما «السحابة»، يمتلك إجراءات أمنيّة مُطبّقة. بالنسبة إلى «ليوناردو دافينشي» أو «لودفيج فان بيتهوفن»، تنفتح ثروات الإبداع بسهولة وغزارة. إنّ هذين الفنانين قد استهلكهما الفنّ الإبداعيّ، بينما على أقصى الطرف الآخر، هناك بعض الأشخاص منعزلون تمامًا عن الإبداعيّة الفنيّة. إنّ العباقرة المبدعين كما يبدو، يخترقون الواقع الـ «مِيتا». إنّهم مرتبطون مع إمكاناته غير النهائيّة أبعد بكثير ممّا نسمح لأنفسنا أن نفعله على نحو طبيعيّ.

لقد بُذلت جهود بغية جعل الإبداع مهارة، الأمر الذي يبدو واعدًا في البدء، فهو يُحفّز شركات من أصحاب الرؤى البعيدة مثل «غوغل» أو «أبل» على تحديد وتسخير أكثر العقول إبداعًا. دعنا نعُود إلى كتاب «سرقة النار» المذكور سابقًا. يذهب كلّ من «ستيفن كوتلر» (Steven Kotler)، و«جيمي ويل» (Jamie Wheal)فيه داخل صناعة «مصائد المواهب» عبر وادي السيليكون. إنّ هذه المؤسّسات، بالإضافة إلى الثورة في وسائل التواصل الاجتماعيّ عبر «فيسبوك» و»تويتر»، شقّت طريقها عبر الابتكار، وإنّه من الطبيعيّ فحسب، مع وجود مليارات الدولارات تحت تصرّفهم، أن ترغب منطقة وادي السيليكون في تحفيز أفكار إبداعيّة أكثر من أيّ وقت مضى، ففي بيئة عالية التقنية، يعتمد البقاء على قيد الحياة على هذا.

ستُحبّ هذه الشركات تحويل الأمر إلى نقود، غير أنّ لحظات «التبصّر المفاجئة» هي مجرّد ومضات مؤقتة من البصيرة. إنّ المحافظة على البصيرة وجعل الابتكار أسلوب حياة يشتمل على

التحدّي. يصف كتاب «سرقة النار» كيف خلقت شركة «غوغل» بيئة عمل حيث أحد العوامل المهمّة للإبداع، وهو الانسياب، مُصمّم بطرق عبقريّة.

إنّ المفهوم الأساسي سهل: إن رغبتَ في أن ينساب الذهن، فاجعل بيئة العمل انسيابيّة. تأخذ «غوغل» هذه الفكرة على محمل الجدّ، وتُعدّل باستمرار في مساحة العمل خاصّتها، بحيث تمنح شعورًا بالاستمرار مع الحياة خارج العمل. تُوجد درّاجات هوائيّة للانتقال من أحد أقسام المُجمّع إلى قسم آخر، بثّ لاسلكيّ على حافلات الشركة، طعام عضويّ عالي الجودة، وهيكل فضفاض يسمح للأفكار بالحركة بحريّة، عوضًا عن الهرميّة الجامدة التقليديّة التي تعزل الإدارة عن العاملين.

غير أنّ وسائل الراحة هذه كانت محدودة النجاح، لأنّ الانسياب بحدّ ذاته لا يُعرّف الإبداع. يُركّز «كوتلر» و»ويل» على «الحالات المُتغيّرة»، كما يُسمّيانها، حيث تزول عادات الذهن الطبيعيّة سريعًا على نحو كامل في هذه الحالات. سواء كانت مُحفّزة عن طريق عقار الهلوسة أم حوض غمر كليّ، عن طريق التأمّل أو الطقوس المُقدّسة، يُمكن للمرء أن يختبر «النشوة» (ecstasis)، وهي كلمة مشتقّة من الجذور اللاتينيّة التي تعني «الخارج» (outside) و«أن تقف» (to stand). تضع حالة النشوة المرء خارج إحساس الذهن الطبيعيّ بالذات وأبعد منه. نشعر في النشوة أنّنا أحرار، وغير مقيّدين، ومبتهجين، ومبدعين. إنّ كتاب «سرقة النار» أساسًا حول سعي وادي السيليكون وراء تحويل النشوة إلى نقود.

تُشجّع «غوغل» التأمّل لجميع موظفيها على سبيل المثال، ممّا يُتيح الوصول إلى حالة أكثر هدوءًا، وأوسع نطاقًا من الإدراك. إنّما وعلى الرغم من المعرفة بشأن المنطقة، والانسياب، والنشوة، والتأمّل، ومشاهدة الإدراك، يتّضح أنّ الإبداع بعيد المنال. في عام 2013، في أثناء البحث عن وسائل بغية حلّ المشكلات «الخبيثة»، التقت مجموعة متنوّعة من الأذهان النيّرة من أجل مشروع قرصنة القدرة الإبداعيّة - أضخم تحليل استخلاصيّ للإبداع تمّ تنظيمه على الإطلاق - كانت الفكرة الموجِّهة تتمثّل في أنه إذا كان من الممكن فهم الإبداع، فإنّ أيّ شيء آخر ممكن.

من أجل هذه الغاية حُلّلت ما تزيد عن ثلاثين ألف ورقة بحثيّة حول الإبداع، وأجريتُ مقابلات مع مئات الخبراء «انطلاقًا من راقصي البريك دانس، ومؤدّي السيرك، وصولاً إلى شعراء ونجوم موسيقا الروك». مع حلول عام 2016، تمّ التوصّل إلى استنتاجين.

أوّلهما، أنّ الإبداع جوهريّ من أجل حلّ المشكلات المعقّدة، أي الأنواع التي نُواجهها غالبًا في مواجهة عالم سريع الخطى، ثانيهما، أنّنا حقّقنا نجاحًا محدودًا للغاية في تدريب الناس كي يكونوا أكثر إبداعًا. هناك تفسير بسيط للغاية لهذا الفشل: وهو أنّنا نحاول تدريب المهارة، ولكن ما يتوجّب تدريبه هو الحالة الذهنيّة.

إنّ الواقع الـ «مِيتا» كما يتّضح، عصيّ على القرصنة. حيث أنّ القرصنة بمنزلة اقتحام، وهي المُكافئ الإلكترونيّ للكسر والدخول. لا يلجأ الأشخاص المبدعون إلى الكسر والدخول. إنّ ما يفعلونه أقرب بكثير إلى التطوّر، وشيء جديد يظهر، ويتّخذ هيئة ماديّة كلوحة أو قطعة موسيقيّة. أن تتطوّر هو أمر مُبدع، مثل عنق الزرافة الطويل، قدرة الحرباء على تغيير لونها، وكنزنا الجسديّ الثمين الخاصّ، الإبهام والسبّابة المقابلان، جميعهم نتاج إبداع الطبيعة. عبر العمل انطلاقًا من حقل الإمكانات غير النهائيّة، يُتابع التطوّر أخذ خطوة تلو الأخرى من أجل خلق مخلوق متكامل، على النحو ذاته الذي نُحاول أنا وإيّاك من خلاله أن نُعيد خلق التجربة الكاملة لسماع «فرانك سيناترا» يُغنّي «غريبان في الليل».

يرتبط كلّ شكل من أشكال الحياة بالواقع الـ «مِيتا» عبر التطوّر، ويستفيد من إمكاناته الإبداعيّة على نحو منظّم وتدريجيّ. إنّ أكثر المخلوقات غرابة، كما يبدون لنا، ليست مجموعة من قطع الغيار التي جُمّعت معًا على نحو عشوائيّ، بل هي تعبيرات عن تأقلم حساس يجد موقعًا مثاليًّا لنفسه إلى جانب آلاف أشكال الحياة الأخرى التي تعيش في البيئة ذاتها.

في أميركا الجنوبيّة والوسطى حينما يستيقظ كلّ صباح، يكون «آكل النمل العملاق» (Myrmecophaga tridactyla) متعطّشًا للنمل. لقد تأقلم على نحو ممتاز بواسطة التطوّر الجسديّ من أجل أن يسعى وراء فريسته من الحشرات المدفونة عميقًا في الأرض. إنّ أطراف آكل النمل العملاق الأماميّة مزوّدة بمخالب يبلغ طولها أربعة إنشات، تُشبه البراثن من أجل تمزيق مستعمرة نمل أو نمل أبيض. إنّه يملك لسانًا دَبِقًا، يبلغ طوله قدمين يستخدمه كي ينزلق في أرجاء المستعمرة ويُوقع بالنمل، الذي يلتهمه بعد ذلك بإعادته إلى فمه.

يتعجّب المرء من مقدار الدقّة في علميّات التأقلم هذه، حتّى إنّ فكّي آكل النمل العملاق تقلّصا إلى حجم مصغّر، نظرًا لأنّ أيّ شيء أكثر ضخامة سيكون عديم الفائدة من أجل الاختراق إلى داخل الممرّات الضيّقة لتلال النمل ومستعمرات النمل الأبيض. إنّما، في الوقت عينه، لن يختار أيّ كائن

بشريّ أبدًا أن يكون محاصرًا في نهاية تطوريّة مسدودة كهذه. من أجل البقاء على قيد الحياة، يتعيّن على آكل النمل العملاق أن يستهلك ما يصل إلى ثلاثين ألف نملة يوميًّا، ولأنّ نظامه الغذائيّ يزوّده بمقدار صغير للغاية من التغذية، فإنّ الحيوان لا يملك طاقة كافية لفعل أيّ شيء أكثر من النوم لمدّة ست عشرة ساعة يوميًّا.

إنّ دبّ الباندا الضخم المحبوب أيضًا وصل إلى نهاية مسدودة. على الرّغم من أنّه دبّ حقيقيّ، ومن أوائل الدببة التي تطوّرت، إلّا أنّ امتلاك الجهاز المعويّ الخطأ لم يخدم الباندا كثيرًا، إذ، على نقيض الأجهزة الهضميّة في الدببة الأخرى، يستطيع أن يهضم أوراق الخيزران فحسب. لماذا خسر دبّ الباندا الضخم، أو لم يكتسب قطّ، قدرة دبّ نموذجيّ على تناول أيّ شيء تقريبًا؟ إنّ «لِماذا» ليس لها حسبان في التطوّر. تحدث عمليّة التأقلم، وإمّا أن تُسهم في بقاء النوع على قيد الحياة وإمّا ألا تفعل ذلك.

تملّص الإنسان العاقل من كلّ نهاية مسدودة، بما في ذلك تلك النهايات التي صادفت الرئيسات الأخرى. إنّ أقارِبنا الأكثر قربًا إلينا في أوساط الأنواع الحيّة هم قردة الشمبانزي والغوريلا، غير أنّنا لم ننحدر منهما أو من أيّ قرد آخر، على نقيض الرأي الشائع. لقد عاش آخر سلف مشترك بين البشر والشمبانزي منذ نحو الثلاثين مليون سنة مضت، وفقًا لأفضل تقدير حاليّ، ممّا أفضى إلى انقسام وراثيّ. تطوّر فرع واحد من فروع الانقسام إلى الشمبانزي، والغوريلا، وإنسان الغاب، وأقاربهم، في حين أنّ الفرع الآخر أدّى إلى أسلافنا البشريين.

إنّ الشمبانزي نوع حديث، كما نحن أيضًا، على نحو مثير للاهتمام، فإنّ التطوّر الوراثي للشمبانزي كان أكثر تعقيدًا بضعفين أو ثلاثة من تطوّرنا الوراثي، وكان هذا ناتجًا عن عاملين: أوّلهما، أنّ الشمبانزي تنقل عددًا مضاعفًا من الطفرات العشوائيّة من الوالدين إلى الذريّة ممّا يفعل الوالدان البشريّان، حيث يَرث طفل بشريّ بمعدّل متوسط نحو سبعين طفرة جديدة من والديه. ثانيهما، يُوجد هناك شيء ما في المورّثات يُشار إليه باسم «نقطة اختناق»، حيث لا تتوافر كميّة كافية من المورّثات الجديدة. تؤدّي مورّثات أقلّ إلى طفرات أقلّ، ممّا يتسبّب في أن يبقى نوع من الأنواع مُنغلقًا تجاه الصفات الجديدة. وفقًا لتحليل المورّثات، على مدى ملايين السنين صادفت الشمبانزي ثلاث نقاط اختناق قلّصت مخزونها الوراثيّ، في حين أنّ الإنسان صادف نقطة اختناق

واحدة فحسب في أثناء هجرته خارجًا من أفريقيا منذ مئتي ألف سنة مضَت. بمُجرّد خروجه من نقطة الاختناق، توسّع نوعنا على نحو انفجاريّ وصولاً إلى تغطية الكرة الأرضيّة.

ينطوي التحوّل العظيم في الواقع على لغز هائل لا يُمكن حلّه من خلال فحص مورّثاتنا. حتّى مع ضعف معدل الطفرات التي يملكها الإنسان العاقل، لم تكتسب الشمبانزي الإدراك الذاتيّ. إنّ الأمر ليس مشابهًا للافتقار إلى الذكاء، حيث تُشير الدراسات المتعلّقة بالرئيسات على نحو متزايد إلى أنّ الشمبانزي أقرب بكثير إلى الذكاء البشريّ ممّا كان يُعتقد سابقًا. وفقًا لعالم الرئيسات «فرانس دي وال» (Frans de Waal)، فإنّ الفكرة القائلة إنّ البشر فحسب يستطيعون صناعة الأدوات هي الآن «موقف غير مستدام، ثمّ لدينا المزاعم القائلة إنّ القردة العليا لا تملك نظريّة الذهن، وقد تمّ إضعاف هذه المزاعم على نحو خطير. إنّ الفكرة القائلة إنّ البشر وحدهم جيّدون في التعاون، وما إلى ذلك، وجميع هذه «المزاعم» لا تصمد فعلاً كما تزعم الثقافة».

إنّ نظرية الذهن مصطلح من الفلسفة وعلم النفس حول معرفة الحالة الذهنيّة الخاصّة بشخص آخر دون أن يتمّ الإفصاح عنها، والتعريف المختزل لها هو «قراءة الذهن». يُقسِم العديد من محبّي الكلاب على أنّ حيواناتهم الأليفة تعرف حين يكون مالكها سعيدًا، أو حزينًا، أو غاضبًا. ولكنّ إثبات أنّ أيّ حيوان يفهم أنّه يمتلك ذهنًا يبقى أمرًا مثيرًا للجدل. من المذهل أن نأخذ في الحسبان أنّ أسلافنا المشتركين منذ ثلاثة عشر مليون سنة مضَت امتلكوا الإمكانيّة الخفيّة للصفات التي أزهرَت في الشمبانزي على طول فرع واحد من فرعي الانقسام وفي البشر على الجانب الآخر.

غير أنّ الشمبانزي لم تختبر التحوّل العظيم في الواقع الذي منح الإنسان العاقل الإدراك الذاتيّ، فهناك حدود لما تستطيع الشمبانزي أن تتعلّمه وتفهمه. على سبيل المثال، إن وضعت حبّة فستق تحت كوب أصفر اللون ولم تضع حبّة فستق تحت كوب أحمر اللون، فسيتعلّم قرد الشمبانزي بسرعة الفرق وسيختار الكوب الأصفر على الدوام. إنّما في حال قدّمت لشمبانزي ثقلين ومنحته جائزة إن اختار الثقل الأخفّ وزنًا، فإنّه لن يجد الصلة وسيواصل اختيار الثقلين على نحو عشوائيّ. وفق المنوال نفسه، إن علّم قرد شمبانزي نفسه كيف يرفع مزلاجًا لصندوق معقّد بغية الحصول على بعض الطعام، فإنّه ليس في مقدور شمبانزي آخر أن يتعلّم كيف يحلّ المشكلة ببساطة عبر مشاهدة قرد الشمبانزي الأوّل.

إنّ هذه الفوارق بيننا وبين أقربائنا الأكثر قربًا إلينا تمتدّ إلى هذا الحدّ فحسب. تمتلك الشمبانزي والغوريلات طائفة أوسع نطاقًا من الاحتمالات المفتوحة لهما أكثر ممّا يملك آكل النمل العملاق، غير أنّهما ليستا قريبتين ولو قليلاً منّا فيما يتعلّق بالوصول إلى احتمالات لانهائيّة. إنّ التحوّل العظيم في الواقع يتخطّى المورّثات، وبغضّ النظر عن مقدار رؤيتنا لأنفسنا حين نُراقب رئيسات أخرى، إلّا أنّها لا ترى أنفسها فينا، لأنّها بكلّ بساطة لا تستطيع. يُؤدّي بعض النهايات التطوّريّة المسدودة إلى حيوات معقّدة كما تلك الحيوات التي عاشتها الرئيسات الأعلى، غير أنّها نهايات مسدودة على الرّغم من ذلك.

إنّ المعجزة المتمثّلة في كوننا بشرًا هي أنّنا تطوّرنا في أبعاد متعدّدة. كلّ شيء يتعلّق بنا، أي السلوك، والتفكير التجريديّ، والفضول، والشخصيّات المستقلة، والشبكات الاجتماعيّة، قد تفجّرت دون وجود أيّ سابقة للأمر، كما لو أنّ الحياة على الأرض هُرعَت إلى مستويات غير معروفة من الطموح. سيكون خبير في الشطرنج ثلاثيّ الأبعاد مصعوقًا حين يُلقي نظرة إلى لوحة اللعب خاصّتنا، التي تحتوي مستويات عدّة، وتُضيف مستويات جديدة طيلة الوقت. غير أنّ هذا الخبير لن يكون قادرًا على رؤية بنيتنا، لأنّها تُوجد وتتطوّر في الوعي. إنّ هذه نقطة بالغة الأهميّة نحتاج إلى الغوص فيها على نحو أكثر عمقًا.

الإدراك فـي الأبعاد المتعدّدة

يُمكن أن تبقى اللانهاية في بُعد واحد، أو يُمكنها أن تُوجد في أبعاد متعدّدة في وقت واحد. قد تُفكّر في عدد مثل نسبة الثلثين يغزل سلسلة مفردة من الأعداد 0.666666 إلى ما لا نهاية، كما تغزل دودة قزّ رياضيّة خيطًا بلا نهاية. إنّ هذا مثال على احتلال اللانهاية لبعد واحد. غير أنّ التدفّق، كما الإبداع، هو حالة من الإدراك تُغطّي أبعادًا متعدّدة. يكون الإنسان «في تدفّق» حين يبدو أنّ كلّ شيء يسير على النحو الصحيح، إذ تتلاشى العقبات، وتأتي الإجابات دون بذل أيّ مجهود. يحتلّ كلّ جانب بُعده الخاصّ به، وعلى الرغم من ذلك بطريقة ما، يتمّ تنسيقها حين يُختبر الانسياب. يُوجد إحساس بالهدوء واختبار السعادة أيضًا، ويصلان في بعض الأحيان إلى النشوة. إن كان التدفّق قويًّا بما فيه الكفاية، يُمكن أن يكون مُستهلِكًا تمامًا، ممّا يُعطي انطباعًا بأنّ الأفكار المبدعة تأتي من تلقاء نفسها، مُستخدمةً إيّانا كمركبة، بالطريقة عينها التي يستخدم فيها كاتب مسرحيّ الممثلين من أجل إلقاء كلماته.

يبدو التدفّق مرغوبًا، ولكن غامضًا للغاية، نظرًا لكونه يأتي ويرحل، ولا يختبره بعض الأشخاص على الإطلاق. يُحلّ اللغز حين تُدرك أنّ التدفّق هو الوصول دون عراقيل إلى الواقع الـ «مِيتا»، والذي نختبر فيه الكُليّة. لا تتدفّق البِرك، ولكنّ المحيط يتدفّق. يُمكن للكُليّة فحسب أن تُنسّق حالة من الإدراك تحتضن الأبعاد المتعدّدة. أصبح أسلافنا البشريّون، دون أدنى شكّ، متعدّدي الأبعاد قبل فترة طويلة جدًّا. كانت هناك صحوة جماعيّة تركَت آثارها في أوائل الرسومات المعروفة في كهف. أصبحَت هذه الرسومات ممكنة فحسب بفضل تحوّل جذريّ في الوعي.

إنّ التاريخ المقبول بالنسبة إلى العلماء لأوّل رسومات للحيوانات على جدران كهف يستمرّ في العودة إلى الوراء أكثر فأكثر. كان السجل لفترة طويلة في حوزة أوروبا، بداية من مجموعة معقّدة من الكهوف في لاسكو، فرنسا - نحو 17.000 عام مضَت - ثمّ في مجموعة كهوف منفصلة في فرنسا ورومانيا - 30.000 إلى 32.000 سنة مضَت - ما يُمثِّل قفزة ضخمة إلى الوراء في الزمن. إنّ الرقم القياسي الحاليّ تُمسكه أنظمة كهوف في إندونيسيا في شبه جزيرة سولاويسي الجنوبيّة، والتي لا يزال السكّان الأصليون يستخدمونها. أرّخ تحليل الكربون المشعّ الرسومات الإندونيسيّة بين 35.000 و 42.000 سنة مضَت.

إنّ النظر إلى صور لتحف ما قبل التاريخ هذه - يُمكن إيجادها على الإنترنت بسهولة - هو شكل من أشكال السفر عبر الزمن، وهو ليس سفرًا جسديًّا بل ذهنيًّا. في أقدم المواقع الفرنسيّة، كهف «شوفيه بونت دارك»(Chauvet-Pont-d'Arc) ، الذي يقع على جرف من الحجارة الكلسيّة فوق مجرى نهر قديم جفّ الآن، لا تقلّ الرسومات عن كونها فنًّا. لقد تمّ اكتشافه عام 1994 وسُرعان ما سُمّي موقعًا من مواقع التراث العالميّ من قِبل اليونيسكو، وهو يعرض مئات الأشكال الحيوانيّة بالغة الضخامة والمحفوظة بعناية، وهي تُصوّر ثلاثة عشر نوعًا. في رسومات أخرى تعود إلى العصر الجليديّ، كانت المواضيع الرئيسيّة للرسومات هي الحيوانات العاشبة، مثل الأحصنة والمواشي، غير أنّ فناني «كهف شوفيه» أضافوا حيوانات مفترسة، مثل أسد الكهف، والنمر، والدبّ، والضبع.

كانت الظروف وراء هذا الفنّ ظروفًا شاقّة. كان لجدران الكهف عمقٌ كبير في اتجاه الداخل، بعيدًا عن الضوء الخارجيّ، ممّا يعني أنّ الرسّامين عملوا في الظلام على ضوء المشاعل ذات النور المتذبذب. بينما تأرجح الضوء جيئةً وذهابًا، كان لا يزال للرسّامين يد ثابتة إلى درجة أنّ

المنحنيات الرئيسة لكلّ حيوان محدّدة ـ أي القرون، والظهر، والرأس، والأقدام ـ رُسمت باستخدام ضربة فرشاة واحدة، على النحو الذي كان سينجزه رسّام متفوّق اليوم.

نُظّفت الجدران وصُقلت على ما يبدو بغية إعطاء منطقة باهتة مناسبة، ولوحة مُجرّدة، قبل أن يبدأ الرسم الفعليّ. تمّ تصوير حيوانَي وحيد قرن مغطيين بالصوف يتناطحان، ممّا يعكس رغبة الرسّام الأصليّ في تصوير المشاهد، وقد كانت العديد من الحيوانات مُبيّنة في حركة، ليس كرسومات طفل ذوات الأشكال المشابهة للعصا.

كما في مقدورك أن تتخيّل، فإنّ الرغبة في رسم لوحة ليست سهلة ولم تكن كذلك قطّ. هل هذه الرسومات صوفيّة، أو شعائريّة، أو سحريّة؟ لا يُمكن تحديد الحالة الذهنيّة للرسّام على نحو قاطع. هل هناك جمال في الطريقة التي رُسمت بها الحيوانات، أم أنّنا ببساطة نفرض «الجمال» من مفاهيمنا المألوفة؟ أيًّا كان ما يجول في ذهن رسّامي الكهف، فقد انتشر كالفيروس، إن جاز التعبير. تكرّرت الصور نفسها من ثقافات على بعد آلاف الأميال.

إنّ هناك لغزًا أصغر داخل لغز آخر أكبر، وهو السبب في أنّ رسّامي الكهف لم يُصوّروا أنفسهم. في «كهف شوفيه» منذ ثلاثين ألف سنة مضت، لم يصوّر الرسّامون أشكال بشر كاملين، بل صوّروا شكلاً جزئيًّا واحدًا فحسب «الجزء السفلي من جسم أنثويّ، مع أعضاء جنسيّة بارزة»، غير أنّ هناك خطوطًا عامّة متعدّدة لأياد بشريّة مطبوعة على الحائط. أُنجزت هذه عن طريق نفخ صبغة مُغرَة حمراء حول يد شخص ما، بينما تُضغط على الحجر.

تظهر الخطوط العريضة لأيادٍ أيضًا في الكهوف الإندونيسيّة منذ آلاف السنين السابقة، ثمّ في الأرجنتين بين تسعة آلاف سنة وثلاثة عشر ألف سنة مضَت، وفي نقوش حجريّة تخصّ «الأناسازي» (Anasazi)، أو أخرى قديمة، للمنطقة الجنوبيّة الغربيّة من الولايات المتحدة. لا تُؤدّي طبعات الأيادي المتناثرة هذه إلى أيّ استنتاج قاطع. رُبّما حدّدَت ولاءات قبليّة، أو كانت ببساطة رسالة معناها أنا كنتُ موجودًا هنا.

إنّ التطوّر الهائل للفنّ الراقي، على المستوى العالميّ، يدلّ على إمكانيّات خفيّة آتية إلى الحياة بوصفها صحوة في الوعي، مفعمة بالحيويّة وكاملة. ينبغي أن يُعدَّ الفنّ تطوّريًّا في الإنسان العاقل، وذلك لأنّه لا يزال قائمًا على أنّه صفة مسيطرة لنوعنا في كلّ مجتمع دون أن ينقرض. رغم

ذلك، يبدو من غير المرجح أنّ الفنّ قد قدّم بطريقة أو أخرى قيمة فيما يتعلّق بالبقاء على قيد الحياة، حيث تدلّ رسومات الكهف على أنّ البشر في حقبة ما قبل التاريخ اهتمّوا بشيء أبعد من الاحتياجات الجسديّة، وهذا شيء انبثق مباشرة من وعيهم.

إنّ رسومات «كهف شوفيه» بالنسبة إليّ، اعتمدت على الذهن الكُليّ على نحو واضح. لم يُطوّر «بيكاسو» حقبة ما قبل التاريخ اللوحات الفارغة المصنوعة من جدار من الحجر الكلسيّ وأطلق العنان لعبقريته. تطوّر الإنسان العاقل أكثر بكثير على نحو شموليّ. تتضمّن الرغبة في خلق الفنّ، على أقلّ تقدير، المزايا التالية التي نستطيع جميعنا أن نتماهى معها، حتّى إن لم نكن فنّانين:

- الفضول.
- الذكاء.
- الهدف.
- الحافز.
- الاجتهاد.
- تناسق بين العين وحركة اليد.
- تعلّم مجموعة مهارات.

يتعيّن أن تُوجد هذه السّمات الذهنيّة من أجل بناء تاج محل، أو اختراع محرّك الاحتراق الداخليّ، أو رسم وحيد قرن مع صوف على جدار كهف، ويجب أن تتّحد مجموعة السّمات بأكملها معًا لتُصبح نيّة واحدة. قد يكون اكتشاف كيفية حدوث هذا أمرًا مستحيلاً على الصعيد العلميّ. ليس هناك طريقة من أجل جمع الأدلّة حين يكون ما تبحث عنه خفيًّا. حتّى في هذه الحالة، فإنّ القدرة على استخدام الذهن الكُليّ تُقنعني أنّ أسلافنا القدماء احتووا على بذور مِيتا إنسان. إنّ قدرتك على الوصول إلى الذهن الكُليّ تُدمّر الخرافة القائلة إنّ أسلافنا كانوا بدائيين، فإمكاناتهم كانت لانهائيّة بالفعل.

أحجية صعبة للدماغ

بمُجرّد أن وجد الإنسان العاقل سبيلاً إلى الذهن الكُليّ، أصبحَت التجربة جزءًا لا يتجزّأ من التطوّر البشريّ. إن فحصنا أنفسنا عن قرب، فمن الواضح أنّنا مخلوقات تتّسم بذهن كُليّ. دعنا نختبر هذا الاقتراح من خلال عمل نمطيّ بسيط، مثل القيادة إلى متجر البقالة من أجل شراء كعكة عيد ميلاد طفل. هناك مجموعة معقّدة من النشاطات الذهنيّة التي نعدّها من المسلّمات خلف بساطة هذه المهمّة. تتضمّن المكوّنات في الخليط ما يلي:

- معرفة مفهوم «كعك عيد الميلاد» ومطابقة الكلمات مع جسم ماديّ.

- الرغبة في فعل شيء لطيف لطفلك.

- وضع الكعكة على قائمة ما يتوجّب عليك فعله.

- أن تعرف كيف تقود.

- تذكّر الطريق المؤدّي إلى متجر البقالة.

- إيلاء الأهميّة لهذه المهمّة على متطلبات أخرى في وقتك.

- اختيار كعكة واحدة من العديد من الكعكات، واستخدام الحكم بشأن

- أيّها سيُفضّلها طفلك على البقيّة.

تشمل هذه الأمور شعورًا، ونيّة، وتمييزًا بصريًّا، وذاكرة، وتنسيقًا حركيًّا، ومهارات مخزّنة، من أجل مُهمّة صغيرة واحدة! يُمكن لعلم الأعصاب أن يُحدّد ويعزل المنطقة التي تُمثَّل فيها بعضٌ من هذه النشاطات الذهنيّة في الدماغ، إنّما كيف لها أن تتشابك مُشكّلة محصلة موحدّة - أي التسوّق من أجل كعكة عيد ميلاد - هو أمرٌ عصيّ على الشرح. إنّ العمليّة المتمثّلة في جعل مليارات الخلايا الدماغيّة تثور على نحو متزامن، تجعل محاولة تنظيم مجموعة من الكيانات التي لا يمكن السيطرة عليها وفقًا لطبيعتها، تبدو أمرًا بسيطًا، مع أنّ الأمر أشبه بالسيطرة على كلّ كيان من تلك الكيانات الموجودة في العالم.

يُمكن لأيّ شخص أن يشرح أقلّ من ذلك حتّى بشأن الطريقة التي يُحوّل بها الدماغ مساره دون وجود أيّ انتقال مرئيّ من النقطة «أ» إلى النقطة «ب». إنّ نمطًا بالغ التعقيد من النشاط

الدماغيّ يتحوّل تلقائيًّا إلى نمط آخر، ولكن بخلاف السيّارة، ليس هناك علبة تروس أو ناقل حركة. تخيّل أنّك تقرأ رواية ونسيتَ أنّ هناك لحمًا يُشوى في الفرن. مستغرقًا في رواية «سيّد الخواتم» (The Lord of the Rings) أو «جين آير» (Jane Eyre)، وتُلاحظ فجأة رائحة الدخان النفّاذة في الهواء. على نحو فوريّ، يتسبّب إحساس الشمّ البسيط هذا في أن تقفز إلى الفعل، ويُنسى الكتاب. إنّ تحفيز جزيئات الكربون للمستقبلات من أجل الكشف عن الرائحة، يُلقي دماغك في نمط جديد من العمل المنسّق. يتحوّل الاسترخاء إلى توتّر في لحظة.

إنّ القول بأنَّ دماغك قد لاحظ اللحم المشويّ المُحترق لا يُفسّر ردّ فعلك. لقد عالج دماغك البيانات الخام لجزيئات الدخان الداخلة في المجرى الأنفيّ، غير أنّ الأمر يتطلّب شخصًا كي يُلاحظ الرائحة ويمنحها أهميّة. إنّ الرائحة نفسها، حين تُطبّق على تفحيم قطعة لحم على المشواة في الصيف، لا تستحثّ أيّ تنبيه، على الرغم من أنّ العمليّة الجسديّة التي تحدث في الأنف والدماغ متطابقة. يُشكّل النشاط الكهروكيميائيّ الذي يطنّ حول القشرة الخارجيّة نمطًا من أجل احتراق المنزل، ونمطًا آخر من أجل حفل شواء. هذا كلّه ما يتعيّن على عالم الأعصاب أن يتعامل معه، ولا يقترب حتّى من أن يكون كافيًّا.

حتّى وإن استطاع علم الأعصاب أن يرسم خريطة تُمثّل منطقة من مناطق نشاط الدماغ في كلّ دقيقة، وصولاً إلى أصغر تفصيل - أي كما يجري في الوقت الراهن بتدبير من المعاهد الوطنيّة للصحّة، عبر مبادرة الدماغ المموّلة اتحاديًّا - فإنّ الوعي سيكون غير قابل للكشف. في حال كان الدماغ أمرًا مُضلِّلاً فيما يتعلّق بنفحة من الدخان، فإنّه قد يكون أمرًا مُضلِّلاً في الكثير من النواحي الأخرى على حدّ سواء. من الممكن أن يكتب اثنان من الشعراء المحتملين قصيدة «سونيت» (sonnet)، ممّا يتسبّب في إضاءة نشاط دماغيّ محدّد على مسح أشعة الرنين المغناطيسي، غير أنّه ليس في إمكان أيّ شخص أن يختار أيّ من هذين الكاتبين هو «شكسبير» وأيّهما كاتب أخرق. تم تشريح دماغ «آينشتاين» بعد موته بغية تحديد ما إذا كان أعظم عباقرة العالم، كما تمّ وسمه شعبيًّا، وهل يمتلك دماغًا غير عاديّ، غير أنّه لم يمتلك مثل هذا الدماغ. على «يوتيوب»، يُمكنك أن تجد عددًا لا يُحصى من الفيديوهات لطفل معجزة يعزف على البيانو في سنّ الثانية أو الثالثة أو الرابعة، في حين أنّ عرضًا معقّدًا للتنسيق الموسيقيّ ينبغي ألّا يكون ممكنًا، وفقًا للتطوّر الطبيعيّ للدماغ، إذ يستغرق اكتساب مهارة في العزف على البيانو سنوات أو عقودًا من أجل تحقيقه في الحالة الطبيعيّة.

بعد هروبه من القيود الناجمة عن التطوّر الجسديّ، توقّف الإنسان العاقل عن كونه دمية للدماغ. على الرغم من أنّ كلّ استنتاج قد كشفه علم الأعصاب، والعديد منها مذهل ومُهمّ، إلّا أنّ خلاصة القول إنّك تحكم دماغك، لا العكس. إنّ السبيل نحو مِيتا إنسان هو سبيل من الإدراك الذاتيّ بشأن هذا الأمر تحديدًا. تستطيع أن تُسيطر على مَن تكون، حتّى وإن اعتقدتَ أنّك لا تستطيع. لقد قادنا درب من الأدلّة بعيدًا جدًا عن السبيل. إنّنا الآن جاهزون كي نضطلع بتحوّل واقع جذريّ أكثر حتّى من الصحوة الجماعيّة لأسلافنا القدماء. في التحوّل القادم للواقع، سوف نُعرّف أنفسنا على أنّنا كيانات تتمتَّع باحتمالات لانهائيّة. يُصبح الواقع الـ «مِيتا» بمنزلة البيت حين يتّفق الجميع على أنّنا ننتمي إليه.

الفصل الرابع
يقدِّم الواقع الـ «مِيتا» الحريّة المطلقة

إنّ الحريّة هي نقيض الشعور بأنّك محاصر. لقد خلقنا الواقع الافتراضيّ على مقياس ضخم للغاية، إلى درجة أنّه يُمكن للناس أن يُمارسوا حيواتهم دون شعورهم بأنّهم محاصرون، ولكن في الحقيقة، فإنّ البنية بأكملها بمنزلة فخ. كان «هاملت» (Hamlet)عالقًا في معضلة متمثّلة في قتل الرجل الذي قتل والده. سيقوده التردّد إمّا إلى القتل أو الانتحار، وفي نهاية المطاف قاده إلى الأمرين. في إحدى النقاط يتحدّث مع صديقيه «روزينكرانتس»(Rosencrantz) و«جيلدينستيرن» (Guildenstern)متمتّعًا بعوارض الاكتئاب السريريّ كافّة:

«لقد فقدتُ مؤخّرًا، مرحي كلّه، وأعرضتُ عن كلّ رياضة اعتدتُها، وقد حدث ذلك على نحو ثقيل مع طبعي، ومع هذا الهيكل المناسب، فإنّ هذه الأرض، لا تبدو لعينيّ إلا كمرتفع مجدب عقيم، والهواء، هذا السرادق البديع الحسن، انظرا، هذه القبّة الجميلة المعقودة فوقنا، وهذا السقف الضخم المرصّع بنار من ذهب، إنّه لا يبدو لعينيّ إلّا كحشد من أبخرة كريهة تنبعث منها الأوبئة».

ليس ثمّة إنسان حقيقيّ يرزح تحت أعباء الاكتئاب يتحدّث على هذا النحو الجميل، لا شكّ في هذا، غير أنّ «هاملت» لا يزال يُؤوي التفاؤل العظيم إزاء الإمكانات البشريّة التي غذّت عصر النهضة، وسُرعان ما يُضيف:

«ما أروع صنع الإنسان! ما أنبله عقلاً، وما أقصى حدود قدرته ومواهبه! في الشكل والحركة، ما ألبقه وما أروعه! وفي العمل ما أشبهه بالملائكة! وفي الإدراك ما أشبهه بالآلهة! إنّه زينة الدنيا، ومثل الحيوانات الأكمل!».

بعد أربعمئة عام تلت، نحن النوع نفسه، غير أنّ التفاؤل أصبح صراعًا. بالنظر في الأنحاء، هل ستتفق مع مديح «شكسبير» للكائنات البشريّة بوصفهم «زينة الدنيا! ومثل الحيوانات الأكمل!؟». لقد كنتُ أُناقش كون الإنسان العاقل النوع الوحيد على الأرض الذي يتمتّع بأنّه متعدّد الأبعاد. يبدو هذا أعظم هديّة ممكنة يُمكن أن يتلقّاها أيّ شكل من أشكال الحياة، فقد مَنحَت هذه الهديّة أذهاننا تذكرة مفتوحة كي نتخيّل أيّ أمر نرغب فيه، وأنقذتنا من النهاية التطوّريّة المسدودة التي حلّت بآكل النمل العملاق، ودبّ الباندا، وكلّ مخلوق آخر يُحاصره التطوّر الجسديّ. من السهل أن تسحرك احتماليّة إمكاناتنا الخاصّة غير المحدودة.

هكذا، فإنّ كون الكائنات البشريّة لا تقبل هذه الهدية من الإمكانات غير المحدودة هو أمر غريب، ولكنّه حقيقيّ. إنّنا منقسمون على نحو صارخ، إذ إن جانبًا من الطبيعة البشريّة يتوق إلى الحريّة، في حين يخافها الجانب الآخر بشدّة. إنّني أعني بالحريّة أمرًا يفوق بكثير ألّا نكون في سجن أو تحت رحمة القويّ. إنّ الحريّة هي إدراك لا حدود له، وهو التعريف الدقيق لمِيتا إنسان. حينما يكون أيّ شيء ممكنًا، نكون أقصى ما يُمكننا أن نصله، ولكن حينما تكون بعض الأشياء ممكنة فحسب، نكون جميعنا بشريين أكثر من اللازم.

ليس للحريّة قواعد ثابتة، وليس لها جدران، وأيّ فكرة مسموحة. مهما كانت حياتك جيّدة، فإنّك لا تعيش في حريّة للأسف. لقد وُلدتَ في واقع مطوّق بالقواعد، والجدران، والأفكار التي ليس من المفترض أن تُفكّر فيها. لقد كنّا نتعامل بهذه الصفحات في الأفكار المحرّمة، تلك الأفكار التي من شأنها أن تُقوّض الواقع الافتراضيّ وتفضح أوهامه. لماذا؟ من أجل بناء واقع جديد مُرتكز على الحريّة. إنّ الفكرة المحرّمة القصوى تتمثّل في أنّه «لا شيء من هذا حقيقي». تبدأ هذه الفكرة صفحة جديدة خالية من جميع الأوهام، ولكن ما يجعل فكرة كهذه محرّمة، ليس أنّ الشرطة ستطرق بابك وتُعاقبك نتيجة خرقك القانون، فلن يعلم أحد حتّى إن انسحبتَ من الواقع الافتراضيّ.

إنّ ما يجعل التفكير في أنه «لا شيء من هذا حقيقي» محرّم هو شيء شخصيّ: وهو الخوف ممّا سيأتي لاحقًا. إنّ الحريّة المطلقة مرعبة، إذ إنها تُوسّع المجهول بقدر ما يُمكن أن ترى العين. هذا هو السبب الرئيس في أنّ التاريخ البشريّ ليس متعلّقًا بالحريّة المطلقة، بل يتعلّق باختبار الحدّ التالي، ثمّ تجاوزه من أجل اختبار حدّ جديد. من منظور الواقع الـ «مِيتا»، فإنّ الإنسان العاقل لم يكن في حاجة قط إلى أن يحترم العديد من الحدود. إنّ تاريخ «لا يجب أن تفعل» تكشّف عن كثير جدًا

من الخوف الكامن وراءه، وإعمال قويّ للقواعد مثل هذه، إلى درجة أنه كان على تطوّرنا أن يُصارعه في كلّ خطوة من الطريق.

إنّ السبب الجذريّ وراء العيش ضمن الحدود هو الذات المنقسمة. لقد عرّفنا الطبيعة البشريّة في الوقت نفسه أنّها شيء يجدر الاحتفاء به، وشيء يجدر الخوف منه. إنّ تجاوز الذات المنقسمة هو أمرٌ حاسم، وذلك لأنّ الذات المنقسمة، كما كلّ جزء من الواقع الافتراضيّ، لا تملك أيّ صلاحية سوى تلك التي نمنحها نحن لها. إنّ الحرب بين الخير والشرّ، النور والظلام، الخلق والدمار، هي تشييد ذهنيّ، وقد وُلِد من ارتباك عميق بشأن هويّتنا. حينما يمتلك نوع من الأنواع تذكرة مفتوحة فيما يتعلّق بتطوّره المستقبليّ، فإنّ الوجهة المطبوعة على التذكرة هي جميع الأماكن. لا يزال الإنسان العاقل يحمل هذه التذكرة المفتوحة في يده، غير أنّنا نرسم مسار التاريخ من خلال التقلّبات الجيّدة منها والسيئة، التقدّم والتراجع، الطّغاة والمحرّرين، الحرب والسلم. إنّنا نُجبر الواقع في كلّ يوم أن يُناسب نموذج الذات المنقسمة.

إنّ اختبار الحدود هو مرحلة من مراحل التقدّم، إذ يختبر كلّ طفل القواعد التي يفرضها والداه، وينشأ مع خريطة داخليّة مكوّنة من الأمور المسموحة والممنوعة، والتي في معظمها، تستمرّ مدى الحياة. إنّما سيكون من الأفضل بكثير في حال أرتنا خريطتنا الداخليّة كيف نستخدم تذكرتنا المُوجّهة إلى جميع الأماكن. لحُسن الحظ، يقترب الواقع الـ «مِيتا» أكثر كلّما أدركنا مَن نكون بمقدار أكبر. لقد كان يقترب أكثر لعشرات آلاف السنين، ولكنّ رؤية التطوّر الخفيّ للوعيّ تتطلّب منّا أن ننظر إلى نوعنا من منظور جديد.

حكاية رجل الثلج

على الرغم من أنّنا لا نملك تاريخًا دقيقًا له، إلّا أنّه لم يكن في مقدور الكائنات البشريّة أن تستكشف الأبعاد المتعدّدة، إلى أن أصبحَت مُدركة بأنّ هذا الأمر كان ممكنًا. صنع البشر في حقبة ما قبل التاريخ هذا التقدّم الكبير، وكما في الأمور الخفيّة الأخرى في ماضينا، نستطيع قراءة أذهان أسلافنا القدماء عبر التحقيق في قلّة من الأدلّة الماديّة، وما تكشف عنه هذه الأدلّة مذهل. في أثناء الصراع القائم بين النور والظلام داخلنا، كنّا أيضًا نتوسّع في الحريّة، فقد سحبتنا القيود إلى طريق، في حين سحبتنا الحريّة إلى آخر. ستتطلّب لعبة شدّ الحبل هذه بعض الشرح.

في عام 1991 صادف بعض المتسلّقين مومياء طبيعيّة محفوظة في الشقوق الجليديّة على ارتفاع يُقارب العشرة آلاف قدم، على جانب جبال الألب على الحدود النمساويّة الإيطاليّة. أطلق عليه علماء الأنثروبولوجيا اسم «أوتزي» (Ötzi) من اسم الجبال التي عُثر عليه فيها وسُمّيّ «رجل الثلج» في الصحافة الشعبيّة، إنّ هذا الذكَر من عام 3500 قبل الميلاد هو لقطة تصويريّة متجمّدة للحياة في أوروبا خلال «العصر الحجريّ النحاسي» (Chalcolithic Period)المعروف أيضًا بـ «العصر النحاسي»، وهي كلمة مشتقّة من الكلمة اليونانيّة للنحاس. مع حلول هذا الوقت كان بشر حقبة ما قبل التاريخ قد اكتشفوا طريقة صهر خام النحاس، غير أنّهم لم يمزجوه بعد بالقصدير بغية تشكيل البرونز، وهو معدن أكثر قساوة.

إن كنتَ تتسلّق جبال جنوب تيرول والتقيت مع رجل الثلج قبل ساعتين من موته، لرأيتَ ذكرًا نحيلاً، يُعاني من سوء التغذية إلى حدٍّ ما، ويبلغ طوله نحو خمسة أقدام وبوصتان، قد يكون في رحلة صيد، يجلس على صخرة ويتناول وجبة من الطعام. لقد كان يحمل خبزًا مصنوعًا من القمح والشعير، وكانت هناك فاكهة وجذور أيضًا في مؤونته، ولحوم مجفّفة تعود إلى حيوانات الشمواه، والغزال الأحمر، والوعل. لو ابتسم لك، لكان «أوتزي» أظهر أسنانًا تعجّ بالتسوّس، غالبًا لأنّ نظامه الغذائيّ كان يحوي نسبة عالية من الكربوهيدرات.

يُظهر الجلد المكشوف لـ «أوتزي» المحنّط عددًا كبيرًا من الوشوم، يبلغ مجموعها واحدًا وستين وشمًا، معظمها عبارة عن خطوط أفقيّة وصلبان، تتّجه أعلى وأسفل العمود الفقريّ وخلف الركبتين على نحو أساسيّ. وفقًا لعلماء الأنثروبولوجيا الذين درسوا رفاته، فقد أُصيب بالمرض ثلاث مرّات في الأشهر الستة السابقة لوفاته. بالنسبة إلى ذكَر يبلغ الرابعة والخمسين من العمر، كان «أوتزي» في حالة مزرية وفق المعايير الحديثة، إذ يظهر التآكل والتلف بالفعل في الركبتين والكاحلين، وهشاشة العظام في العمود الفقريّ. «قد تكون الوشوم، المصنوعة من سِخام أسود مطحون، شكلاً من العلاج الطبيّ القديم. إذ إن هناك تقليدًا موروثًا عن الأسلاف في كلّ ثقافة باستخدام الوشم من أجل تخفيف الألم، وهكذا تتجمّع الوشوم في رجل الثلج حول المفاصل والقسم السفليّ من الظهر، فقد عانى بكلّ تأكيد من ألم مزمن». بخلاف آخرين استقرّوا في المجتمعات الزراعيّة، كان هذا الرجل يسير مسافات طويلة طوال حياته، الأمر الذي يزيد التكهنات بأنّه رُبّما كان راعيًا أو صيّادًا.

لم يُدرس أيّ أوروبيّ من الأوروبيين الأوائل بالدقّة التي دُرس بها رجل الثلج، وصولاً إلى محتويات معدته، والمعادن الموجودة في شعره «أظهرَت آثارًا من النحاس والزرنيخ»، والتركيب الدقيق لحمضه النووي. تكشف مورّثاته أنّه كان يملك عينين بنّيتين وشعرًا داكنًا، مع قابلية للإصابة بأمراض القلب. غير أنّ ذهني يتّجه إلى الرحلة الداخليّة الخفيّة التي حظي بها الإنسان العاقل مع حلول العصر النحاسيّ، التي يُشار إليها بشدّة في الاستنتاجات الجسديّة.

كان يتعيّن وجود العديد من حالات الصحوة في الوعي كي يُصبح «أوتزي» ممكنًا. يجب علينا أن نتخيّل الهيئة التي كانت عليها حالات الصحوة هذه. إنّ الزراعة، والخياطة، ودباغة الجلود، واكتشاف أنّه في الإمكان تسخين الصخور حتى ينبثق منها المعدن النقي، وجميع هذه الأمور كانت بمنزلة قفزات ضخمة للغاية في الإدراك. غير أنّ دماغ رجل الثلج كان جاهزًا للاضطلاع بمهام بالغة التعقيد.

إنّ إبقاء الأفكار بترتيب متعاقب، حيث تقود كلّ فكرة إلى استنتاج خاصّ بها، ليس سِمة حديثة. إذ إن ذهنًا مُنظّمًا للغاية أتاح لرجل الثلج أن يجتاز وجودًا معقّدًا جدًّا على نحو مفاجئ. يُمكننا أن نستدلّ على هذا، على سبيل المثال، من زيّه المُتقن: حذاء، وقبّعة، وحزام، ولفافة ساق، ومِئزر، وجميعها مصنوعة من جلود مختلفة. كانت عباءته من العشب المنسوج، ممّا يدلّ على الطريق المُؤدّي إلى الحياكة المتشابكة التي يُخبّئها المستقبل مع تطوّر الثقافات.

يبدو رجل الثلج بعيدًا جدًا عنّا ولكنّه في الوقت نفسه يبدو قريبًا للغاية. على الرّغم من ذلك، بوصفنا أفرادًا ننتمي إلى نوع الإنسان العاقل، فإنّنا نقطن في نوع الوعي نفسه مثل «أوتزي»، وبعض من أقوى الأدلّة على قرابتنا على مرّ العصور مأساويّة. في يوم وفاته، كان رجل الثلج مُدجّجًا بالسلاح فقد كان مُزوّدًا بفأس، مصنوعة بنسبة تسع وتسعين في المئة من النحاس الخالص، وسكين من صوّان، وكليهما مصمّم مع قبضتين خشبيتين. وكانت تتدلّى على ظهره قوس طويلة وجَعبَة مملوءة بأربعة عشر سهمًا. من الواضح أنّه قابل خصومًا مُسلّحين على نحو مماثل له، لأنّ رأس سهم قد اخترق عباءته عند الكتف واستقرّ هناك. كانت قصبة السهم مكسورة، غالبًا في محاولة غير ناجحة من أجل إزالة رأس السهم. كانت هناك ثلاثة أحماض نوويّة على الجثّة من ثلاثة أفراد مختلفين: أصدقائه، أعدائه، وربّما شخص ما قتله قبل أن يقتل هو نفسه؟

وُجد «أوتزي» ووجهه إلى الأسفل، ما يُشير إلى أنّ شخصًا آخر قد وضّعه بهذه الطريقة في أثناء محاولته سحب السهم بغية إخراجه من ظهره. غير أنّ «أوتزي» نزف بسرعة حتّى الموت، وغُطّي بالثلج من جرّاء عاصفة ثلجيّة بعد ذلك مباشرةً تقريبًا. ليس من الصعب تخيّل صلة منه إلى حالات عاطفيّة مألوفة في الحياة الحديثة: الحروب القبليّة والولاء، والهجمات الغاضبة والدفاع، والرغبة في إنقاذ رفيق مصاب. إذ أصبحَت الحرب بين النور والظلمة بالفعل متوطّنة في المجتمع البشريّ.

المصدر المفقود

لم يكن رجل الثلج الشخص الأوّل الذي يلقى حتفه من جرّاء العنف. تُظهر هياكل عظميّة لإناث تعود إلى أربع عشرة ألف سنة مضَت في المكسيك، عظامًا مكسورة وجراحًا أخرى، ممّا يُشير إلى أنّهنّ عانينَ من إصابات جسديّة تُعبّر عن الأنماط الناجمة عن سوء المعاملة، أكثر من كونها ناتجة عن حوادث. في مكان ما بين الواقع الـ «مِيتا» والواقع البشريّ، تحدث أشياء سيّئة. منذ آلاف السنوات، كان اللوم يقع على عاتق الإثم أو الفشل البشريّ بوجه عام، وأنا أضعه على عاتق الذات المنقسمة، حيث أُعطي كلّ من السلام والعنف حجرتين منفصلتين. بعد أن برزنا إلى الخارج، أصبحنا مؤسّسات للحرب، والجيوش، وصنّاع الأسلحة، والدروع، ومؤسّسات السلام، ومحاكم القانون، ومدوّنات العدل، والأديان التي تصوّر إلهًا رحيمًا.

لقد تعلّمَت المجتمعات العيش مع التناقض، فقد رأَت روما نفسها بوصفها البشري العظيم للسلام في العالم، وعلى الرّغم من ذلك، فقد قاد «يوليوس قيصر» حملات من الوحشيّة التي تفوق الوصف، في غزو الأقاليم التي تُعرف في العصر الحديث على أنّها إسبانيا، وبريطانيا، وألمانيا، فقد أمر في إحدى القرى أن تُقطع يدا كلّ ذكر بالغ، وبالإجمال، تسبّب غزوه لبلاد الغال في إزهاق ما يبلغ مليوني شخص. احتفى الرومانيون بقيصر «مُقدّمين له لقب إمبراطور قبل أن يتمّ اغتياله في مجلس الشيوخ»، غير أنّ مقولة شائعة تفضح الحقيقة الأعمق: (Homo homini lupus)، أي «الإنسان ذئب على أخيه الإنسان». فيما يبدو أنّنا لم نتطوّر إلى الحدّ الذي نتجاوز معه هذه الحكمة الوحشيّة، نظرًا لكون الولايات المتّحدة هي حافظة السلام العالميّة، وأكبر تاجرة سلاح في العالم على حدّ سواء.

إنّ كوننا عالقين في الذات المنقسمة ليس القصة بأكملها على أيّ حال. إن فحصنا رجل الثلج من منظور جديد، من منظور الوعي، فإنّنا سنُدرك أنّ شيئًا هائلاً كان يحدث في التاريخ البشريّ. يُشير علماء الأنثروبولوجيا إلى «الانفجار المعرفيّ» أو «انفجار الذكاء» الذي دفع البشر المنتمين للعصر الحجريّ إلى الأمام. ليس في مقدور المرء أن يُنكر الدليل الذي يُقدّمه كلّ من تعقيد الأدوات، والأسلحة، والنظام الغذائيّ، ولباس الرجل الثلجيّ. لقد تطلّب الأمر تفكيرًا جديدًا ومبتكرًا بالنسبة إلى البشر الأوائل كي يصلوا إلى نشاط ذهنيّ معقّد كهذا.

بغية شرح الانفجار المعرفيّ، تُشير حجج مختلفة نحو الدماغ الأعلى والمورّثات، أو مؤشّرات تطوّر مثل اكتشاف النار، الأمر الذي قرّب البشر الأوائل من بعضهم بعضًا، جاعلاً من التفكير الجمعيّ أمرًا ممكنًا. كما جرَت العادة، يعتمد العلماء على الدليل الماديّ، ولكن على الرغم من ذلك، أعتقد أنّ القصة الحقيقيّة تكمن في توسّع الإدراك، والذي حدث قبل أن يظهر الدليل الماديّ. فكّر في نوع الإدراك الذي تطلّبه صنع أول قوس وسهم. نظرًا لعدم وجود شيء سوى غابة ونصل حجريّ حادّ واحد، هل كان في مقدورك أن تخترع القوس والسهم؟

إنّ سلسلة مذهلة من الفيديوهات على اليوتيوب، بعنوان «التقنية البدائيّة» (Primitive Technology)، تعرض الطريقة التي من المُمكن أن يكون الأمر قد تمّ وفقها. هناك رجل عاري القدمين يرتدي سروالاً قصيرًا، يقطع شجرة صغيرة عن طريق ضربها بعنف باستخدام حجر عريض شُحذ من إحدى جهاته، كي تُصبح نصلاً. يشقّ الخشب مستخدمًا النصل نفسه، إلى أن يمتلك قطعة يبلغ طولها ثلاثة أقدام، ويجعلها مستدقّة عند كلّ نهاية، إلى أن تُصبح سهلة الانثناء، وهذه هي القوس، التي تُشقّ في النهايتين كلتيهما كي تُمسك الخيط. يأتي الخيط من لحاء أخضر مقشور من شتلة، إذ يُجفف لحاء الشتلة ثمّ يلويه مرتين، ويصل الخيط مع القوس. أمّا بالنسبة إلى السهام، فيستخدم الرجل شتلة رفيعة، ومن خلال تقشير اللحاء وكشط الخشب، يُصمّم قضيبًا طويلاً ورفيعًا.

في هذه النقطة يحتاج الحرفيّ البدائيّ خاصّتنا إلى الريش من أجل جعل السهم ينطلق على نحو مستقيم، وهذه هي الأدوات الوحيدة غير ذات الصلة بنصل حجريّ واحد. مستخدمًا ريشًا من ظهر دجاجة، يُضيّق الحرفيّ النطاق فيما بينها، ثمّ يُنعّم الأطراف باستخدام طرف عصا سُخّن إلى درجة حرارة عالية جدًّا في النار. من خلال تجميع القوس والسهم، مع جَعبَة مصنوعة من اللحاء

بغية نقل السهام. أثبت الحرفيّ قابلية نجاح سلاحه من خلال إطلاق سهم إلى شجرة يبلغ عرضها ستة إنشات وتبعد عشر ياردات بدقة قاتلة.

من الصعب وصف كم تبدو هذه العمليّة مذهلة حين يُنظر إليها أوّل مرّة، وإنّما بعد تفكير عميق، فإنّ حِرفيًّا معاصرًا يُكرّر جهود صيّاد منذ ما يفوق الأربعين ألف سنة مضَت، يُنظر إليه على أنه غشاش. إنّه يعلم بالفعل شكل القوس والسهم ويعرف استخدامهما. لقد عمل الصانع الأوّل للسهم والقوس ببراعة نقيّة، وإحساس بالاكتشاف، ولكن ما الذي تطلّبه اختراع القوس والسهم الأوّلين؟ لقد تطلّب إدراكًا متوسّعًا، وتطلّب على وجه التحديد، بعض خصائص الإدراك التي يمتلكها الإنسان العاقل فحسب، وهي كالتالي: توجّب على صانع القوس والسهم أن يتخيّل ما كان يُريد أن يفعله، ومن ثمّ أن يكتشف كيفيّة فعله. لقد أجرى تجارب دون أدنى شكّ واختبر خيارات متنوّعة، تمامًا كما اختبر «توماس أديسون» موادّ مختلفة من أجل سلك المصباح الكهربائيّ قبل أن يتوصّل إلى «التنغستن». علاوة على ذلك، حالما بدأ صناعة سلاحه، تعيّن على صانع القوس والسهم أن يُركّز انتباهه ويُبقي تركيزه على ما كان يفعله. في حال تشتّت انتباهه، توجّب عليه أن يتذكّر مهمّته ويعود إليها.

إنّ كلاً من هذه الملكات الذهنيّة، أي الانتباه، والنيّة، والتركيز، والفضول، والمثابرة، ليست أفكارًا. إنّها أساس الأفكار، مثل قطعة القرميد والملاط الخفيين، ودونها، لا يُمكن أن يُصنع أيّ شيء.

اسم بديل لنوعنا هو(Homo faber) ، «الإنسان الصانع». إنّ التعلّم بشأن ما في مقدور الوعي أن يفعله هو أمر يكمن في صميم التطوّر البشريّ، إذ إن الأبعاد المتعدّدة التي ترعرعنا فيها هي أبعاد الإدراك، وهي ليست مماثلة لأبعاد المكان الماديّة.

هنا هو المكان الصحيح من أجل تحديد الفرق بين الوعي والذهن، ولا حاجة لأن يكون تجريديًّا. إنّ الذهن هو نشاط الفكر. بينما الوعي هو حقل الإدراك الخالص. في مقارنة من الهند القديمة، فإنّ الوعي هو المحيط، والذهن هو الأمواج التي تلعب عبر سطح المحيط. حالما تستوعب الفارق، يبزغ فجر بصيرة جذريّة. نشأ الذهن فقط لأنّ الوعي بدأ يتحرّك داخل نفسه. لقد بدأ حقل الإدراك الخالص في الاهتزاز، ومن هذه الاهتزازات، اكتسب الوعي المُنجزات الذهنيّة المألوفة التي تطلّبها صناعة قوس وسهم «وكلّ شيء آخر في حقل التقنية في الأربعين ألف سنة التالية».

في نهاية المطاف، تاهت الكائنات البشريّة في التعقيد، حائرين، وعلى الرغم من ذلك، مذهولين بكلّ شيء في استطاعة الذهن أن يفعله. يتضمّن هذا الجانب الأكثر ظلامًا، لأنّنا ورثنا قدرة الذهن على جعلنا عنيفين، وخائفين، ومكتئبين، وحزينين، ومتعارضين، أي جميع سمات الذات المنقسمة. لقد كان العيش مع الذات المنقسمة مصدرًا لأسى عظيم، وفي بعض الأحيان مصدرًا لرغبة عميقة في بدء كلّ شيء من جديد. هناك سبب وراء امتلاك كلّ ثقافةٍ خرافةً حول العصر الذهبيّ، أو جنّة عدن الضائعة. إنّنا خائبو الأمل من الحال التي أصبحنا عليها، إذ تقودنا قاطرة من الحنين إلى الماضي نحو الوراء إلى وقت فطريّ حين كنّا أكثر براءة وأفضل حالاً.

إن تغاضينا عن الفخاخ الأسطوريّة على أيّ حال، فإنّ ما خسره البشر كان الاتصال مع مصدرنا، أو الوعي النقيّ. غير أنّنا نمتلك سبيلاً للرجوع إلى عدن، وهذا السبيل ليس أسطوريًّا. بطريقة أو أخرى في أثناء تطوّر الذهن البشريّ، في وقت لا يُمكن الوصول إليه من الوقت الحاضر، أصبح الإنسان العاقل مدركًا لذاته. هل كان هذا تحوّلاً لحظيًّا، أم تطوّرًا تدريجيًّا؟ لا أحد يعلم. بدأ البشر الأوائل في تجاوز التفكير اليوميّ، المُكرَّس من أجل انشغال الواجبات والمطالب اليوميّة، الأمر الذي يعُدّ نفعيًّا إلى حدّ كبير. أصبح التجاوز أمرًا مُقوّى، إن جاز لنا القول، بوجود الإله، بشريّ خارق مُصمّم بصورتنا الخاصّة. في أوقات أخرى، على الرغم من ذلك، كان التجاوز يعني التفكّر في طبيعة الإدراك. يُمكننا أن نُطلق على هذا الإدراك أنّنا مُدركون، ومن ثمَّ فقد تمكّنا من الوصول إلى مصدرنا. حينما تعرف أنّك واعي، يُمكنك فقط أن تبدأ في استكشاف المصدر الذي يأتي منه الوعي.

مُنقذَون وملعونون من قِبل المنطق

على مرّ التاريخ، كان هذا البحث عن الوعي اعتباطيًّا وخطرًا في الوقت ذاته. يشمل أن تكون بشريًّا ثقافة اللاعنف في البوذيّة والمسيحيّة المبكرة، غير أنّه يشمل أيضًا ثقافات المحاربين مثل المغول والفايكينغ. إنّ السّمات التي نعدّها من المسلّمات، مثل الحُبّ الشاعري، لم تكن موجودة في الكثير من المجتمعات المبكرة في حوض البحر الأبيض المتوسط، بمن في ذلك اليونانيون والمصريون، كانت الشهامة تجاه النساء غير معروفة خارج أوساط النبلاء، وذلك حتّى ظهور لقب فارس البلاط في العصور الوسطى. لم يكن يُنظر إلى الأطفال على أنّهم نموذج للبراءة بوصفه أمرًا مفروغًا منه، إذ إنه في العقيدة المسيحيّة في القرون الوسطى، يحضر الإثم مع الولادة، وحسب

القانون الإنكليزيّ العام يُعامل الطفل بوصفه مُلّكيّة، أو متاعًا يخصّ والده. إنّ الكرامة البشريّة في حدّ ذاتها قد تعرّضت للخيانة من قِبل ممارسة العبوديّة.

ما يُشير إليه هذا التاريخ الكئيب، إن بحثنا عن قاسم مشترك، هو أنّ الجنس البشريّ عرف نفسه على هيئة شظايا، تجمّعت متحوّلة إلى قصص مشتركة تراكمَت على مرّ الزمان. على سبيل المثال، لم تُكتب أوّل رواية لحياة بوذا، الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد، إلّا بعد ما يُقارب الأربعمئة عام من وفاته، وقد كانت مختصرة للغاية، فقد تمّ تضمينها في رواية عن الخمسة وعشرين بوذا الذين سبقوا غوتاما بوذا. إنّ السيرة الحياتيّة الأولى كانت قصيدة ملحميّة، تُؤرّخ إلى القرن الثاني قبل الميلاد، وقد كتبها كاهن يُدعى «أشفاغوشا» (Ashvaghosha)، تحت عنوان «وثيقة بوذا» (Buddhacarita). إنّ الخرافات والمعجزات، على نحو يُمكن فهمه، تهتمّ بالحقائق التي قد تكون روايات موثوقة، إذ كان الشيء المُهمّ هو تجميع حياةٍ قدِّيسة مناسبة للعبادة والتبجيل، انطلاقًا من العديد من الشظايا. على نحو مماثل، يأتي العهد الجديد من العديد من المصادر، بالدرجة الأولى، وكما يُعتقد، من الكنائس المتنوّعة الأولى المنتشرة في جميع أنحاء الإمبراطوريّة اليونانيّة، ولكن هناك اختلافات كبيرة جدًا ظهرَت فجأة بين الأناجيل الأربعة.

خُلقت جميع القصص التي أصبحَت جزءًا من نسيج الحضارة على نحو جمعيّ، حتّى إنّه من التقليديّ الإشارة إلى كاتب واحد مثل «هوميروس» بوصفه كاتب الإنجيل، فقد خضعَت النصوص الأصليّة لتعديلات لاحقة على الدوام. أصبحَت بعض القصص مُلهِمة، في حين أصبحَت أخرى جزءًا من هويّة الناس أو طريقة عبادتهم. خلافًا لهذه الآثار الإيجابيّة، فإنّ كلّ قصة قد قيّدت من إمكاناتنا بشدّة. ليس للواقع مِيتا قصّة، لأنّه خارج الزمان، وعليه فإنّه خارج التاريخ. خلافًا للذهن، الذي يترك خلفه دربًا من الأحداث التي يُمكن للمؤرّخين دراستها، إلّا أنّه ليس هناك بداية أو نهاية للوعي.

إنّ القصّة المُهيمنة في الوقت الراهن، عند الحديث على نحو جمعيّ، هي قصّة علميّة، ويُمنح الفضل إلى جانب من جوانب الذهن في تعزيز التطوّر البشريّ: وهو التفكير العقلانيّ. إذا كنّا نُشفق على أسلافنا بسبب الصعوبة التي واجهوها في تخطّي الخرافات والأساطير، فإنّ المستقبل قد يُشفق علينا بسبب تبجيل الذهن العقلانيّ وإهمال الذهن الكُلّيّ.

في كتابه الصادر عام 2018 الواسع الانتشار، «الاستنارة الآن» (Enlightenment Now)، يستغرق الاختصاصيّ النفسيّ من جامعة هارفارد «ستيفن بينكر» (Steven Pinker)، أربعمئة وخمسين صفحة كي يُمجّد انتصار المنطق في التاريخ الثقافيّ الحديث. يُقدّم «بينكر» الحجج المؤيّدة لـ «المنطق، والعلم، والإنسانيّة، والتقدّم» - وهو العنوان الفرعيّ للكتاب - مثل ما كان من الممكن فعله في فرنسا إبّان القرن الثامن عشر وهو عصر الاستنارة. في الواقع، إنّه ينظر إلى تلك الحقبة على أنّها نقطة تحوّل في الحضارة الغربيّة.

بالنسبة إلى الغالبية العظمى من الأشخاص في الغرب، فإنّ «بينكر» يُحاول إقناع المُقتنع حين يصف الاستنارة بأنّها علمانيّة، تتمتّع بحريّة التفكير، والعقلانيّة، وتُكرّس نفسها بغية إحراز التقدّم. أعرف هذا بصفتي دكتورًا في الطبّ ومُدرَّبًا في الطبّ العلميّ. إنّ للعقلانيّة انتصارات قليلة، وكان نشوء الطبّ الحديث جزءًا من حملة أعظم بكثير بغية مسح ويلات الأساطير الجاهلة.

من الأمثلة البارزة، لم يمتلك أيّ شخص في القرن الرابع عشر تفسيرًا عقلانيًّا لأهوال الموت الأسود «الطاعون»، الذي ربّما قتل ثلث عدد سكّان أوروبا، أي ما يُقارب من عشرين مليون شخص، بين عامي 1347 و1352. أصبحَت التفسيرات الخارقة للطبيعة واسعة الانتشار، وكانت هناك موجة من محاكمات اليهود والساحرات. بعد مرور ثلاثة قرون، قد تعتقد أنّ المجتمع تعلّم دروسه وأدرك كم كان مؤمنًا بالخرافات، ولكن لا شيء من هذا قد حدث. عندما أثبت «ويليام هارفي» (William Harvey)في القرن السابع عشر علميًّا أنّ القلب يضخّ الدم إلى كلّ جزء من أجزاء الجسم ويعود الدمّ إليه من جديد، كان الكثير من الأشخاص لا يزالون يعتقدون بالساحرات. من المُقدّر أنّ عدد الأشخاص الذين تمّ إعدامهم في القرن الذي تلا وفاة «شكسبير» في 1616 كان أكثر من الذين أُعدموا في القرن السابق لوفاته.

زار «هارفي» نفسه نساء كنّ مُتهمات بممارسة السحر، وأصبح معارضًا بارزًا ومُتشكّكًا من هذا التفكير المؤمن بالخرافات. في إحدى هذه الزيارات، أخذ علجومًا، اعتقدت إحدى النساء أنّه قريبٌ لها أرسله إليها الشيطان، وعمد إلى تشريحه أمام عينيها كي يُثبت عدم وجود أيّ شيء خارق للطبيعة في المخلوق.

يُشيد «بينكر» بنهوض المنطق المستنير بحماس وثقة:

ما الاستنارة؟ في مقال عام 1784 يحمل هذا السؤال كعنوان له، أجاب «إيمانويل كانط» (Immanuel Kant)أنّها تتكوّن من «نشوء الجنس البشريّ من عدم النضج الذي يتحمّله ذاتيًّا»، وخضوعها «الكسول والجبان» لـ «عقائد وصيغ» السلطة الدينيّة أو السياسيّة. إنّ شعار الاستنارة، كما أعلن، هو «امتلك الجرأة على الفهم!».

إنّ هذا الرأي حول الاستنارة مقبول على نطاق واسع فلا يُوجد كثير من الجرأة بهذا الصدد. إنّ ثقافة علمانيّة، وعلميّة لا تفخر بالعقلانيّة فحسب، بل إنّها أيضًا تعبد العقلانيّة بإيمان مُطلق، مثل العقائد الدينيّة التي أراد «كانط» للبشريّة أن تتخلّص منها. إنّ إيجاد طريق للتخلّص من تمجيد المنطق الذي لا أساس له، هو ما سيكون أمرًا جريئًا، وذلك لأنّ العقلانيّة قد عاثَت فسادًا كما فعل الجنون، إذ إن رهبان العصور الوسطى، المتشبثون بعقائد الكاثوليكيّة «الكسولة والجبانة»، كما يصفها «بينكر»، لم يُلقوا القنبلة النووية، ولم يخترعوا الحرب الكيميائيّة، والأسلحة البيولوجيّة، أو ينهبوا البيئة إلى حدّ التدمير الذاتيّ للبشريّة.

من المؤكّد أنّ المنطق خلق العديد من الأمور الجيّدة، غير أنّ ثمَّة إبداعًا شيطانيًّا في «صندوق باندورا» أيضًا. لمّا أصبحَت حريّة الفكر واسعة الانتشار، لم يكن هناك شيء يُمكن فعله بغية إيقاف الإبداع الشيطانيّ من استحداث طرق جديدة للموت الآلي، الذي استمرّ بخطى سريعة منذ المنجنيق اليونانيّ، والقوس والنشّاب في العصور الوسطى. لم يكن المنطق قادرًا على كبح إبداعاته الخاصّة، التي يتبعها في كلّ حالة من الحالات بدعمٍ من التفسيرات العقلانيّة حول السبب في أنّ تطوير أسلحة مخيفة أمر ضروريّ.

إذا تجاوزنا هذا الخطأ القاتل، فإنّ تفاؤل «بينكر» يرسم لوحة من التقدّم على العديد من الجبهات. إنّ لبّ كتاب «الاستنارة الآن» هو مجموعة عددها خمسة وسبعون مخططًا تُوضّح تقدّم الجنس البشريّ، وصولاً إلى هذه اللحظة في التاريخ، في مواجهة الأفكار الشائعة التي تنصّ على أنّ العالم ينهار. يُغطي نطاق الموضوعات الموضحة عن طريق هذه المخططات كلّ شيء، انطلاقًا من نوعية الأخبار التي يقرأها الناس، ومتوسّط العمر المتوقّع، ووفيات الأطفال من جرّاء نقص التغذية، والوفيات الناتجة عن المجاعة، ومن الناتج الإجماليّ العالميّ وتوزيع الدخل العالميّ، إلى أوقات الفراغ الأمريكيّة وتكلفة السفر في الطائرة.

إنّه تلخيص مُبهر لما أنجزته العقلانيّة والتقدّم. غير أنّ استعراض «بينكر» العام لا يأتي على ذكر الوعي حتّى وقت متأخّر جدًا من الكتاب. تكاد لا تُذكر كلمة الوعي في الكتاب، والمراجع الرئيسة، ابتداءً من الصفحة 425، هي مراجع تشكّكيّة وفاضحة للزيف. إنه يُثير مسألة «المشكلة الصعبة»، وهي عبارة صاغها الفيلسوف «ديفيد تشالمرز»(David Chalmers) ، تطرح أحجية السبب في امتلاك الكائنات البشريّة للذاتية، أو بتعبير آخر، العالم الموجود «في الداخل».

صادقًا مع إيمانه بالسبب، والمنطق، والعلم، يقول «بينكر»: «إنّ ما يحدث في مجال ذاتي - أي، الأفكار، والأحاسيس، والصور، والعواطف - جنبًا إلى جنب مع السلوك الذي نُظهره استنادًا إلى الأحداث الذاتيّة، هي «أنواع تأقلم داروينيّة واضحة». مع أوجه التقدّم في علم النفس التطوّري، فإنّه يتمّ تفسير أعداد متزايدة من تجاربنا الواعية على هذا النحو، بما في ذلك هواجسنا الفكريّة، وعواطفنا الأخلاقيّة، وردود أفعالنا الجماليّة». بتعبير آخر، يمكن أن يُفسَّر الذهن على نحو منطقيّ، أو أن يُقلّل من أهميته عبر التفسير، بواسطة الحافز الداروينيّ نفسه الذي شكّل كلّ مخلوق حيّ: ألا وهو «البقاء للأقوى».

لم يتمّ التطرّق إلى احتماليّة كون الإنسان العاقل نوعًا مستندًا إلى الوعي، بل يتخيّل المرء أنّ «بينكر» سيستهزأ بها. إنّه ليس شخصًا أرغب في أن أخصّه بانتقادات خاصّة، إذ إن نقاش «بينكر» هو جزء من اتجاه أكبر بكثير في العلم، غير أنّ القول إنّ الجنس البشريّ يشعر بالفارق بين الصواب والخطأ «شعور أخلاقي»، ويتوق إلى الحقيقة «هاجس فكري»، ويحبّ الجمال «ردّ فعل جماليّ»، لأنّ تلك الأمور كانت من سِمات البقاء على قيد الحياة، هو أمر مضَلّل على نحو خطير.من خلال رفضه أخذ الوعي على محمل الجدّ حتّى، يعود «بينكر» بنا إلى كوننا ثدييات عليا صادف أن أصبحَت واعية، كي تحصل على الميّزة في إيجاد الطعام واكتساب حقوق التزاوج.

يتوقّف بعض الداروينيين هناك، غير أنّ «بينكر» يُدرك أنّ الوعي يحتاج إلى تفسير مُصدَّق أكثر بقليل، لأنّ المشكلة الصعبة لا تسأل كيف أصبح البشر واعيين، بل تسأل عن ماهيّة الوعي. مرّة أخرى، أنا لا أستهدف «بينكر» لتوجيه اللوم إليه، إذ إنه ينضمّ إلى العديد الآخر من «رُسل النزعة العلميّة»، كما أطلق عليهم أحد منتقديه، عبر قوله أمرين: 1- إنّ الوعي غالبًا هو وهم خُلق عبر نشاط دماغيّ معقّد، 2- المسألة بأسرها غير ذات صلة أساسًا.(1)

إنّ القول إنّ العالم غير الموضوعيّ بأكمله وهم يُظهر كم أصبحت عقيدة العقلانيّة عمياء. مُستشهدًا بواحد من أقوى منكري الوعي، الفيلسوف «دانييل دينيت» (Daniel Dennett)، أُعجب «بينكر» برأي «دينيت» القائل «ليس هناك مشكلة صعبة بشأن الوعي: إنّه ارتباك ناشئ عن العادة السيئة لقزم (homunculus) جالس في مسرح داخل الجمجمة. هذا هو المُجرِّب المتحرّر من حاجات الجسد».

إنّ كلمة (homunculus) تعني «كيانًا بشريًّا صغيرًا»، وتحمل معاني مختلفة في العلم والفلسفة. يُحبّ داعمو الرأي القائل «إنّ الوعي هو وهم»، أن يقولوا إنّ الأشخاص يعتقدون على نحو مغلوط أنّ هناك «أنا صغيرة»، أو «ذاتًا فرديّة» داخلنا. يرفض «دينيت» الذات بوصفها نتاجًا صُنعيًّا وهميًّا من الدماغ المزدحم دائم الدوران. ليس في مقدور «بينكر» أن يحمل نفسه على الذهاب إلى هذا الحدّ، غير أنّ العديد من علماء الأعصاب يستطيعون، بل يتعيّن عليهم أن يفعلوا على نحو أو آخر، وذلك لأنّه إذا كان الدماغ يخلق الذهن، فإنّ فكرة الذات لا يُمكن أن تكون شيئًا سوى كونها نتاجًا آخر من نشاط الدماغ. إذا كانت كلّ ذات وهمًا، إذًا لماذا يجب علينا أن نُصدّق عالمًا «أي ذاتًا» حين يُحاول أن يفضح زيف الذات؟ ألا نكون حينها نثق بكلمة صادرة عن وهم؟ إنّ النقاش بأسره يُنافي المنطق على نحو يائس.

خلف القناع

يعتبر العديد من الناس العلم قوّة مُحرِّرة، وهو كذلك. غير أنّه أدّى كذلك إلى سدّ الطريق نحو الحريّة المطلقة التي يُبشّر بها مِيتا إنسان. إنّ الادّعاء أنّ الوعيّ هو وهم أو غير ذي صلة أو مجرّد تطوّر دارويني في عمل الدماغ، يُظهر الحدّ الذي يستعدّ علماء النزاهة والذكاء العاملون للذهاب إليه بغية تبنّي دور المُنكرين. إنّ المفارقة الأعمق هي أنّ الفيزياء الكميّة، التي نظرَت بفضول من خلف قناع العالم الماديّ قبل قرن من الزمن، أدّت إلى أجيال من الفيزيائيين الذين يشعرون أنّ الوعي أمرٌ لا يستحقّ تكبّد العناء.

كانت هناك لحظات من العودة إلى المستقبل، وعلى الرّغم من ذلك. قدّم الفيزيائيّ الأمريكيّ-الروسيّ المرموق «أندريه لينده» (Andrej Linde)إسهامات كبيرة في «نظرية التضخّم»، التي تتعامل مع المراحل الأولى للكون الوليد حين كان أصغر من النقطة الموجودة في نهاية جملة. في وقت لاحق، أصبح من المؤيدين الأوائل لـ «الأكوان المتعدّدة»، التي تفترض وجود عدد لا يُحصى

من الأكوان الأخرى أبعد من كوننا والتي يبلغ التقدير الحالي لها 10500 كون مختلف، أو عشرة متبوعة بخمسمئة صفر.

في مقالة في عام 1998، ذات طموح كاسح على نحو مميّز، بعنوان «الكون، الحياة، الوعي»، خرّب «لينده» على نحو غير مهذّب للغاية النظرة العالميّة المقبولة للفيزياء المعاصرة. يُؤكّد: «وفقًا للعقيدة الماديّة النموذجيّة، يلعب الوعي دورًا ثانويًّا وصغيرًا، كونه يتمّ النظر إليه على أنّه وظيفة للمادّة، وأداة من أجل توصيف العالم الماديّ الموجود حقيقة».

يتصوّر المرء إيماءات رؤوس بين الحضور عندما يقول «لينده» هذا، مع عدم وجود ما يُوحي بالتفكير المتناقض الذي سيأتي. يُتابع:

«إنّما دعنا نتذكّر أنّ معرفتنا إزاء العالم لا تبدأ بالمادّة بل بالتصوّرات. إنّي أعلم يقينًا أنّ ألمي موجود، وأنّ «خُضرتي» موجودة، وأنّ «حلاوتي» موجودة. لستُ في حاجة إلى أيّ إثبات لوجودها، لأنّ هذه الأحداث جزء منّي، وكلّ شيء آخر هو نظرية».

هذا التصريح الأخير، «كلّ شيء آخر هو نظريّة»، يُشير إلى أنّ هناك شيئًا ما غريب يجري على قدم وساق، وأنّ الطبيعة الأساسيّة لهذا الشيء تبدأ في النمو. يُشير «لينده» إلى أنّ التصوّرات، في النموذج العلميّ، تكون عرضة لقوانين الطبيعة، كما أيّ شيء آخر في الكون:

إنّ هذا النموذج المتمثّل في كون ماديّ يُطيع قوانين الفيزياء ناجح للغاية، إلى درجة أنّنا ننسى عاجلاً بشأن نقطة بدايتنا، ونقول إنّ المادّة هي الواقع الوحيد، وإنّ التصوّرات مفيدة فحسب من أجل توصيفه، غير أنّ الأمر في الحقيقة هو أنّنا نستبدل «واقع» مشاعرنا بنظريّة عاملة ناجحة لعالم ماديّ موجود على نحو مستقلّ.

كان جمهور «لينده» على الأرجح مرتبكًا إزاء هذه النقطة، لأنّه كشف أنّ العالم «في الخارج» هو بديل للتصوّرات التي ينبغي أن يُنظر إليها على نحو صحيح، بوصفها نقطة البدء لأيّ نموذج للواقع. بعد كلّ شيء، كما يُعلن، ليس هناك حاجة إلى العلم من أجل إثبات أنّ الأخضر أخضر، وأنّ الحلو حلو، فليس في مقدوره أن يُقدّم إثباتًا كهذا، إذ إن التجربة الذاتيّة فقط في مقدورها أن تُصادق على أكثر التصوّرات جوهرًا.

إنّ التصوّر فحسب، دون أدنى شكّ، حقيقيّ. بتعبير آخر، كان «لينده» يقلب الطاولات على نظرة عالميّة تضع المادّة في المقام الأوّل، والوعي في المقام الثاني. يُتابع: «والنظريّة المادية ناجحة للغاية إلى الحدّ الذي لا نُفكّر معه إطلاقًا بشأن قيودها، إلى أن يتوجّب علينا أن نُعالج قضايا بالغة العمق، لا تُناسب نموذج واقعنا الخاصّ».

إنّ نسخة «لينده» عن القضيّة العميقة، ستُركّز على الطبيعة الدقيقة لكيفيّة حدوث الخلق فيما يتعلّق بالانفجارات العظيمة، والأكوان الأخرى، والجزيئات دون الذريّة، وما إلى ذلك، ولكن حين يُخمّن أنّ الوعيّ أمرٌ لا مفرّ منه من أجل الوصول إلى إجابة، وهو الإدراك الذي توصّل إليه روّاد الكميّة منذ زمن طويل مضى، فمن المُرجّح أن يكون تماديًا كبيرًا. لقد وصل العلم اليوم إلى أكثر حدوده ماديّةً، ويعود الفضل في ذلك إلى النجاح المتزايد للتقنية. يختلف «لينده» علنًا مع الرأي الشائع، غير أنّه لا يزال حبيسًا في الجوانب التقنية لفيزيائيٍّ محترف. على الرغم من ذلك فإنّه ينضمّ إلى «ستيفن هوكينغ» (Stephen Hawking)وغيره في الإدراك بأنّ العلم مهما تقدّم، لا يصف الواقع. يذهب «لينده» لأبعد من ذلك حتّى. أقتبس من مقالة على الإنترنت: «الوعيّ والنموذج الجديد»، لـ «أدريان ديفيد نيلسون» (Adrian David Nelson) الذي يُحذّر:

«لقد حثّ «لينده» زملاءه على البقاء متفتّحي الذهن تجاه مكانة أساسيّة للوعي في ميكانيكا الكمّ. إنّ تجنّب مفهوم الوعي في علم الكون الكميّ، قد يُفضي إلى تقلّص اصطناعيّ في نظرتنا المستقبليّة».

إن عملتَ على تفكيك تحذير «لينده» الخفيف ظاهريًا، فإنّه يُلمّح إلى أنّه لا يُمكن أن يُوجد الكون دون الوعي. يُتابع «نيلسون»:

«إنّ «لينده» هو أيضًا واحد من العديد من الفيزيائيين المرموقين الذين أشاروا إلى أنّ وظيفة الموجة الكميّة للكون بأسره، لا يُمكن أن تتطوّر مع الزمن دون استحداث مراقب نسبيّ».

باختصار، ما كان الكون ليتوسّع دون الانفجار العظيم، الأمر الذي أدّى إلى زاوية صغيرة للحياة على الأرض، دون أيّ شخص يرى ذلك وهو يحدث «المراقب النسبيّ». إذًا مَن هو هذا المراقب الغامض؟ سيقول المتديّنون إنّه الله، غير أنّ هناك احتمالين اثنين فحسب في اللغة العلميّة: وعيّ كونيّ لا نهائيّ، أو نحن البشر. في الواقع، إنّ هذين الاحتمالين يندمجان في احتمال واحد. إنّ

الكون موجود كما يختبره البشر فحسب، وقدرتنا على اختباره تأتي من وعي كونيّ أو لانهائيّ. يحدث هذا الاندماج لأنّ مصدر الوعي، الكونيّ والفرديّ، موجود داخلنا.

لقد قضيتُ هذا الوقت بغية خوض المغامرة المتمثّلة في الدخول إلى بعض المفاهيم التجريديّة للغاية، فقد بنَت العقلانيّة عالمًا خاصًّا بها. في المجتمعات المتقدّمة لا يُمكن أن يدخل الإنسان العاديّ هذا العالم دون تدريب متخصّص شامل. غير أنّ هناك جانبًا بشريًّا في هذا كلّه. إنّ النظرة العالميّة التي تتجاهل الشخص العاديّ، تؤدي إلى عزلة تعيسة جدًا. إنّ هاتف الآيفون الأكثر حداثة ليس عناقًا. لقد قام «آينشتاين» باعتبار عزلة الحياة المعاصرة أمرًا بشريًا في أحد أكثر اقتباساته قوّة. إنّ الكيان البشريّ كما قال «آينشتاين»:

«يختبر نفسه، وأفكاره، ومشاعره على أنّها شيء منفصل عن البقيّة، وهو نوع من الخداع البصريّ الصادر من وعيه. إنّ هذا الخداع بمنزلة سجن بالنسبة إلينا، إذ يُقيّدنا إلى رغباتنا الشخصيّة وعاطفتنا تجاه قلّة من الأشخاص الأكثر قربًا إلينا. ينبغي أن تكون مهمّتنا أن نُحرّر أنفسنا من هذا السجن».

إنّها صرخة واحد من العلماء طلبًا لشيء يُوحّدنا، ويجلب الراحة، ويُنهي الوهم بالعزلة المُقفرة. إنّني في هذا الكتاب أتوسّع بناءً على الرغبة نفسها فحسب. يُمثّل الواقع الافتراضيّ كلّ قيد يصنعه الذهن ويتعيّن إبطاله. ما دمنا نُؤمن بالواقع الافتراضيّ، فإنّ الواقع الـ «مِيتا» يتجاوز نطاق إدراكنا، ويتعيّن فعل كلّ شيء باسم الحريّة، التي تُنقذ الواقع وتنقذنا في الوقت نفسه.

يشتمل عنوان هذا الفصل على قصّة خلق جديدة. تبدأ من الافتراض بأنّ هناك حاجة إلى قصّة جديدة. إذ إن القصة القديمة قد فُهمت تمامًا وبعُمق. سمع أطفال المدارس عن الانفجار العظيم، الذي صُمّم في أيام أجدادهم، إذ صاغ الفلكيّ البريطاني «فريد هويل» (Fred Hoyle)المصطلح في 1949، في حين أنّ مفهوم الكون المتوسّع الذي انطلق مع انفجار يعود إلى الفلكيّ البلجيكي «جورج ليماتير» (Georges Lemaître)في 1931. على الرغم من غرابة هذا، إلّا أنّه لم تكن هناك في الأساس قصّة خلق للثورة الكميّة بأكملها. لقد تقبّل كلّ من «آينشتاين» وأسماء معروفة أخرى في جيله أنّ الكون موجود، وكان موجودًا، ولطالما وُجد.

الفصل الخامس
الذهن الجسم الدماغ والكون
جميعها وعي مُعدَّل

إنّ خلفية أساليب عمل العبقريّة المُكرّسة للمفاهيم الجذريّة للنسبيّة العامة والكمّ، الكون ذي «الحالة المستقرّة»، كما كان معروفًا، لم تتطوّر منذ أيام الإغريق القدماء. إنّ كتاب سفر التكوين، إن نُظر إليه بطريقة معينة، كانت له ميّزة واحدة يتفوّق بها على الفيزياء الحديثة، إذ إن أساطير الخلق الخاصّة بسفر التكوين وأساطير العالم الأخرى المتعلّقة بالشأن نفسه، كانت تستند إلى الإيمان بأنّ كلّ شيء في الكون لا بُدّ أن تكون له بداية. سمح الانفجار العظيم للفيزياء أن تتماشى مع تلك الفكرة المنطقيّة، ويُمكن التحقق من التقدير الحالي لكونٍ يبلغ عمره 13.8 مليار سنة، عوضًا عن الوقت الإنجيليّ «الذي أمضى السير «إسحق نيوتن»، المسيحيّ الورع والمتعصّب، سنوات في محاولة حسابه، كي يتمكّن من تأسيس تاريخ علميّ لجنّة عدن».

إنّ كونًا بدأ بانفجار قد أقنع الذهن المنطقيّ، غير أنّها قصّة متذبذبة بمُجرّد أن تسأل من أين أتى الانفجار العظيم. تحجب مشكلة هائلة الطريقَ نحو إيجاد إجابة: يتعطّل المنطق حين تسأل عمّا يسبق الزمان والمكان، نظرًا لأنّه لا شيء يُمكن أن يأتي في وقت «سابق» للزمان أو من «خارج» المكان. إنّ عدم القدرة على التحدّث بشأن مجال خارج الزمان والمكان، والذي على الرّغم من ذلك اتّخذ القرار بخلق الزمان والمكان، أجبرَت الفيزياء على التراجع إلى الرياضيّات الغامضة التي لا تعتمد على كونها قادرة على تشكيل فكرة أو بيان عقلانيّ في الذهن. كما يعرف معجبو الخيال العلميّ، إن عدت إلى الوراء بالزمن وقتلت جدّك قبل أن يتزوّج، ينهار المنطق فجأة في تلك اللحظة أيضًا. لا يُمكن أن تكون حيًّا «بوصفك نتيجة لإنجاب جدّك لأطفال»، ولا يمكن أن تكون ميتًا «بوصفك نتيجة لعدم إنجاب جدّك لأطفال» في الوقت نفسه.

ينبغي أن تتعامل قصّة خلق جديدة مع هذا الانهيار الهائل والفوضويّ للمنطق. يتوجّب أن تصف نقطة صفر ثابتة وصلبة زمان بدء الخلق، كما يفعل سفر التكوين، أو ينبغي أن تحلّ مكان شيء ليس في حاجة إلى بداية. إنّ السبيل الثاني هو السبيل الذي سلكتُه عن طريق منح الكون أساسًا متينًا في الوعي. بين جميع المرشّحين لشيء أبديّ ليس له بداية أو نهاية، فإنّ الوعي هو الأكثر قابلية للتطبيق. في قصّة الخلق الجديدة، ليس هناك آلهة أو إله، ولا كونًا منتهيًا يسير مثل ساعة مضبوطة بدقّة، وليس هناك آلام مخاض في الانفجار العظيم. دونها، ليست هناك قصّة حتّى بالمعنى المعتاد. جلّ ما هناك هو، وعيٌ يقوم بعمله، في حين أنّ الإنسان العاقل يُولّد قصصًا تُحاول أن تستوعب ما لا يُمكن استيعابه، وأن يتصوّر وجود ما لا يُمكن تصوّره. إن كان الله هو مَن خلق العالم، فمَن خلق الله؟ إذا أفضى الانفجار العظيم إلى الزمان والمكان، فهذا ينطوي على حالة من اللازمان واللامكان، وهو أمر لا يُمكن استيعابه. ليس في مقدورك أن تسأل على نحو منطقيّ عمّا حدث قبل بدء الزمان، نظرًا لأنّ كلمة «قبل» تحمل معنىً فقط في إطار الزمان. لم يكن الخلق ليُوجد إذا توجّب علينا شرحه باستخدام المنطق السليم أوّلاً.

غير أنّ هناك طريقة لفعل ذلك. يُمكن لشخصين أن يختلفا بشأن كلّ شيء في العالم، ويُمكن لأحدهما أن يُبغض ما يحبّه الآخر، ويُمكن لأحدهما أن يُؤمن بالله في حين يكون الآخر ملحدًا ثابتًا، ولكن حتّى إذا كرّس الشخص «أ» حياته في سبيل مناقضة كلّ شيء قاله الشخص «ب»، وحتّى إن استطاع أن يدخل في ذهن الشخص «ب» ويُناقض كلّ فكرة امتلكها، فسيتعيّن على طرفَي النزاع أن يتفقا على أمر واحد: إنّهما كيانان واعيان. في حال أجرَت حياة ذكية من نظام شمسيّ آخر اتصالاً مع الأرض، مهما كان الشكل الجسديّ الذي تبدو المخلوقات عليه، بشر متحولون، أو سمكة حبّار تمشي، أو لطخات تشبه الأميبا، إلّا أنّه يتعيّن أن تكون واعية أيضًا.

إنّ السرّ الأعمق بشأن الذكاء الفضائيّ لن يكون التقنية التي طوّرها، ولا ريب أنّ سفينة فضاء فلكيّة، أو جهاز تنقّل آني، أو آلة التنقل عبر الزمن، ستكون مبهرة للغاية من الناحية العلميّة، وهناك فرصة جيّدة أن يتمكّن أبناء الأرض من تعلّم أشياء رائعة من التقنية الفضائيّة، إلّا أنّ اللغز الأعمق سيبقى دون حلّ. لن نعرف أبدًا معنى أن نكون إيّاهم، لأنّه لن يكون هناك سبيل إلى معرفة نوع وعيهم. قد يشعر الفضائيون الصغار ذوو اللون الأخضر بالألم الجسديّ من لمس المياه، وقد يُخبروننا بأنّ الفوتونات لذيذة الطعم، أو أنّ الجاذبية تحظى بيوم سيء.

تفترض هذه التصريحات الغريبة حتّى الكثير. قد لا يمتلك الفضائيون الصغار ذوو اللون الأخضر أيًّا من الحواس الخمس، ولكن طالما أنّهم كيانات واعية، يُمكن للواقع الذي يستوطنونه أن يتّخذ أيّ شكل، لأنّ الوعي يتخذ أيّ شكل أصلاً. إنّ الفراشة الأكثر انتشارًا في الأرض هي فراشة السيّدة الملوّنة، التي زُيّن جناحاها ببهاءٍ باللون البرتقاليّ والتي سلالتها شاعريّة على نحو مبهج: إذ تنتمي السيّدة الملوّنة إلى مجموعة فراشات (Cynthia)، من جنس فصيلة فراشات (Vanessa)، والتي هي جزء من أسرة (Nymphalidae). إذا كانت هذه الأسماء تُثير نوعًا من علم الأساطير الأثيريّ، الذي يسكنه قوم من الجِنّ، فإنّ الأعضاء الحسيّة التي تملكها السيّدة الملوّنة مبهرة كما أيّ فضائيّ.

يُمكن لفراشات السيّدة الملوّنة أن تتذوّق ورقة الشجر التي تقف عليها باستخدام أطراف أرجلها. تستنشق الهواء عبر قرون الاستشعار خاصّتها، وتنظر إلى العالم من خلال عينين تتمتعان بثلاثين ألف عدسة، وتسمع بواسطة جناحيها. عبر النظر إلى المظهر الخارجيّ، نستطيع القول إنّ التطوّر قد خلق واقعًا، بالكاد نفهمه، من أجل السيّدة الملوّنة. إن كنت ترغب في التصديق بوجود الفضائيين في أوساطنا، فآمن بالفراشات، وعلى غرار الفضائيين الزائرين، لن نتمكّن أبدًا من اختبار وعي «الفراشات».

غير أنّ الحياة مستحيلة دون الوعي، وهو أمر آخر في مصلحة قصّة الخلق الجديدة. إنّ «فريتجوف كابرا» (Fritjof Capra) هو فيزيائيّ أمريكيّ نمساويّ المولد اكتسب شهرة عبر كتابه عام 1975، «تاو الفيزياء» (The Tao of Physics). الذي كان علامة بارزة في «الفيزياء الجديدة»، لأنّ «كابر» ربط العلم مع تقاليد الحكمة القديمة مثل الطاويّة. أصبح دليل من العالم الذاتيّ فجأة ذا صلة، مع أنه لطالما اعُتبر عديم الفائدة في العلم.

ربط «كابرا» الحياة والذهن أبعد بكثير ممّا يفهمه علماء البيولوجيا حاليًّا. سيُطلق عالم بيولوجيا على فراشة السيّدة الملوّنة أنّها بلا ذهن. على النقيض من ذلك، يؤكّد «كابرا»: «إنّ أوجه التفاعل في كائن حيّ، نبات، أو حيوان، أو إنسان، مع محيطه هي تفاعلات معرفيّة، وعليه فإنّ الحياة والمعرفة متصلتان على نحو لا يمكن الفصل بينهما». في اللغة المألوفة، لا يُمكن أن تُوجد حياة دون ذهن. إنّ الأعضاء الحسيّة للسيّدة الملوّنة غريبة من وجهة نظر الإنسان، غير أنّها مخلوق واعي، وليس هناك تفسير بديل. يُتابع «كابرا» الحديث الذي سبق أن قال إنه حدث: «إنّ عمليّة

المعرفة - أو إن كنتَ ترغب، الذهن - هي عمليّة جوهريّة في المادّة على جميع مستويات الحياة. للمرّة الأولى، نحن نملك نظرية علميّة تُوحّد الذهن، والمادّة، والحياة».

يبدو هذا تمامًا كإعلان لمِيتا إنسان. إنّ التصديق بأنّ الإنسان العاقل واعٍ فحسب هو أمر بشريّ، مع تحفّظ صغير يُضاف بغية شمل رئيسات عليا مثل الغوريلات والشمبانزي، رُبّما. أن نكون مدركين أنّ الوعيّ عالميّ هو فعل من أفعال مِيتا إنسان. إن كانت هذه البصيرة لا تتسبّب في حمل ذهنيّ زائد، فهذا يعني أنّ الآثار المترتّبة عليها لم تُفهم تمامًا. يُمكن أن يُوصف الوعي بثلاث كلمات: «كلّ شيء، دائمًا، وفي كلّ مكان». إنّ كلّ كلمة بمفردها يصعب السيطرة عليها ذهنيًّا. إذا أخذ الأطفال على محمل الجدّ أنّ سانتا كلوز موجود في كلّ مكان، وهو يُراقب كلّ صبيّ وفتاة في العالم ليرى إن كانوا مطيعين أو مشاغبين، فإنّ الفكرة ستكون شائكة بقدر ما يُحاول لاهوتيّ من العصور الوسطى فهم أنّ الله يتتبع تحركات كلّ عاصٍ في العالم، وصولاً إلى الأفكار الخفيّة لكلّ شخص.

هناك طرق مُطمئنة من أجل التعامل مع المعضلة وأيّ قلق محتمل. تُوجد أفكار لا نهائيّة لم تأتِ بعد لكلّ فكرة سبق لبشريّ التفكير فيها. حينما أُدرك هذا، أشعر بالتفاؤل، وتتفتح آفاق من الإبداع غير المحدود في عين ذهني. لكنني أعرف أنّي أستخدم صورة فحسب، ولستُ أنظر إلى واقع الوعي مباشرة. هناك مقطع مؤرق في قصيدة «توماس سترين إليوت» (T. S. Eliot) «نورتون المُحترق» (Burnt Norton)التي فيها يستدعينا طائر كي نمرّ عبر بوابة حديقة إلى «عالمنا الأوّل»، فقط كي يحذّرنا الطائر بالعودة: «هيا، هيا، هيا، قال الطائر: النوع البشريّ غير قادر على تحمّل كثير جدًّا من الواقع».

إنّه لتصوّر كاسح وكئيب، أنّ البشر لا يستطيعون تحمّل هبّة كاملة من الواقع، كما لو أنّ نوعًا من الحمل الزائد سيُفجّر صمّاماتنا. إنّني لا أتفق مع هذا. إنّ عالمنا الأوّل ليس جنّة عدن، على الرّغم من كونها الاستعارة التي يستخدمها «إليوت»، ولكنّ عالمنا الأوّل هو الوعي النقيّ، الذي يُمكننا أن ندعوه «النقيّ» لأنّه لا يحتوي على أيّ شيء. لا يحتوي الفضاء المفتوح بين الأفكار على شيء أيضًا، عدا إمكانيّة الفكرة التالية والتي تليها والتي تليها. على ما يبدو، إنّه يحتوي على ما يشبه اللاشيء، إذ إن الفجوة بين الأفكار في الحقيقة هي «الشيء» الذي تُصنع الفكرة منه. إنّ الذهن هو لعبة الوعي بمجرّد أن يبدأ في صنع الأشياء.

سأفترض أنّ أشكال الحياة الفضائيّة ستكون كائنات سامية فقط إذا فهمَت «كلّ شيء، دائمًا، وفي كلّ مكان». باختصار، ليس في مقدورنا الدخول في الواقع الـ «مِيتا» بأنفسنا. إنّ لعبة الوعي تكمن وراء جميع الخلق. إنّي أُفكّر في هذا بوصفه «سفر التكوين الآن»، والظهور المستمر للحداثة في كلّ بعد، أي الذهن، والجسم، والدماغ، والكون، والذي يمنحنا تجربة أن نكون بشرًا.

إنّ «كلّ شيء، دائمًا، في كلّ مكان» هو القصة الحقيقية للخلق، وهي وحدها يُمكن أن تُخبرنا مَن نحن ولِمَ نحن هنا. أبعد من الروايات التي يُقدّمها أيّ حكواتي، سواء كانوا حاخامات القرن 1000 قبل الميلاد يجمعون توراة العبرانيين، أو الأشخاص الذين يجعلون هوميروس اليوناني أسطوريًّا، أم واضعي نظريّات وجود عدد لا يُحصى من الأكوان المعاصرين، فهناك شيء ما يصنع الخلق. هذا الشيء موجود الآن وهنا. ليس له قصّة بالمعنى التقليديّ، فهو مُرتاح، كمصمّم رقصات يقف خارج المسرح، كي يخترع على نحو غير مرئيّ ما يفعله الكون الراقص.

نظام الأمان المُطلق

إنّ الوعي لا يلعب مع الكون، فالوعي هو الكون. إنّه يلعب في تحوّله إلى ذرّات هيليوم أو مجرّة، ويلعب في التحوّل إلى خليّة دماغيّة أو نبضة قلب، فمتحوّل الشكل لا يموت إطلاقًا. حينما تشعر أنّك سعيد أو حزين، فإنّك تختبر شكلين متناقضين من الوعي، ولكن نظرًا لأنّك واعي أيضًا، وكذلك دماغك، يُمكن أن يكون هناك استنتاج واحد فقط. إنّ الخلق هو عبارة عن تجريب الوعيّ لنفسه. تتغير الأشكال في الخلق، مثل صنع جميع الجواهر الذهبيّة في العالم، غير أنّ الذهب، أي «الشيء» الأساسيّ للخلق، يبقى نفسه. في بحث البشريّة عن الحقيقة الكونيّة، تكتسب هذه الحقيقة وحدها الصلاحية الشرعيّة.

هل الحقيقة الكونيّة مُشوّقة، أو مبهرة، أو أنّها محيّرة للذهن فحسب؟ حين يعرف الناس بشأن الوعي، لا تتحطّم نظرتهم للعالم، فهم لا يجلسون في ذهول في حين تسحقهم الحقيقة الكونيّة. في الواقع، يُظهر الإنسان العاديّ لامبالاة تامّة - حسب خبرتي - ويُخرِج أفكارًا كهذه من ذهنه. إنّ فرصة الدخول إلى الواقع الافتراضيّ لا تُباغت الناس بوصفها شيئًا عاجلاً أو ضروريًّا. لقد فكّرتُ مليًّا في السبب الكامن وراء هذا الأمر، ورأيتُ أنّ الأمر يؤول إلى سلسلة من آليّات نظام الأمان. إنّ نظام الأمان يمنع الكوارث من إيقاف نظام، أو من جعل ما لا يُمكن التفكير فيه يحدث، مثل الإطلاق

العرضيّ لقذائف بالستيّة مزوّدة برؤوس حربيّة نوويّة، إذ إن هناك أنظمة أمان قويّة من أجل منع وقوع كارثة كهذه.

فيما يتعلّق بالذهن البشريّ، فإنّ نظام الأمان يحمي الواقع الافتراضي من أن يتفكك. الغريب في الأمر، أنّه يتعيّن حماية الذهن من إمكانيّاته الخاصّة غير النهائيّة. تخيّل أنك طالب فنون، وفي اليوم الأوّل من الدراسة يُجهّز المُعلّم جمجمتك بأقطاب كهربائيّة ستملأ دماغك بكلّ لوحة وُجدت قبلاً أو ستُوجد لاحقًا. تمتثل على مضض، وفجأة يُصبّ الواقع الكامل للفنّ في قحفك، انطلاقًا من رسومات الكهف الأولى وما يتبعها، مُحيطًا بآلاف السنوات.

ستكون تجربة كهذه لا تُطاق في أغلب الظنّ، غير أنّها ستكون أيضًا عديمة الفائدة. ليس في إمكانك تعليم الفنانين الناشئين بواسطة أن تعرض عليهم كلّ لوحة فنيّة. إنّ الأمر مشابه لطلب كأس من الماء وإجبارك على ابتلاع البحيرات العظمى. بتعبير آخر، إنّ التفتّح البطيء للذهن مع مرور الوقت هو نظام أمان. في تسلسل خطيّ، يُتبع الحدث «أ» بالحدث «ب»، الذي يُتبع بالحدث «ج».

إنّ العمليّة الخطيّة هذه ليست حقيقيّة، ولكن على الرغم من ذلك، فهي آليّة منصوبة في الوعي البشريّ. يُمكن للمرء أن يُجادل فيما إذا كان أسلافنا القدماء قد نصبوها مُبكرًا في حقبة ما قبل التاريخ، أو أنّها نُصبَت بواسطة قوّة التطوّر، ولكن ليس هناك شكّ في أنّنا نعتبر نظام الأمان الذهنيّ هذا ضروريًّا من أجل البقاء على قيد الحياة، وهو دليل واحد على مقدار صعوبة إقناع الأشخاص العاديين بأنّ الوقت نسبي. على الرغم من أنّ المفهوم يعود تاريخه إلى نظريّة «آينشتاين» حول النسبيّة الخاصّة في 1905، إلّا أنّ مفهوم انحراف الوقت عن خطّ مستقيم بطريقة ثابتة بدا مبهمًا. بعد مرور عشرين أو ثلاثين سنة، بدا الأمر كأنّه نوع من السحر الخاصّ. إنّ الفيلسوف البريطانيّ «برتراند راسل»(Bertrand Russell) ، والذي كتب كتابًا صغيرًا بعنوان «ألف باء النسبيّة» (The ABC of Relativity)، مع افتقار نموذجيّ إلى التواضع، أعلن على الملأ، أنّه واحد من ثلاثة أشخاص فقط في العالم ممّن فهموا ماهيّة النسبيّة.

إنّ نظريّة «آينشتاين» الثوريّة لم تُبدّل الحياة اليوميّة، ويُمكن وضع النسبيّة جانبًا في القفص الغريب الذي يخصّها. غير أنّ هناك تطبيقات عمليّة. على سبيل المثال، يتعيّن على الأقمار الاصطناعيّة التابعة للنظام العالميّ لتحديد المواقع التي تدور حول الأرض أن تأخذ التأثيرات النسبيّة

في الحسبان، وإن لم تفعل، فإنّ النظام العالميّ لتحديد المواقع في سيارتك سيتعطّل في جزء من الثانية، وعليه سيُعطيك موقعًا غير دقيق لمكان وجودك.

حالما تقبل أنّ بناء الإنسان للزمن يتكشّف في خطّ مستقيم، يتبع هذا طبيعيًّا أنّ هناك سبب ونتيجة. أدّى الانفجار العظيم إلى خلق كوكب الأرض بعد ما يُقارب العشرة مليارات سنة، الأمر الذي أدّى بدوره إلى خلق الحمض النووي، ثمّ الكائنات البشريّة، ثمّ الحضارة، ثمّ مدينة نيويورك، ثمّ ولادة طفل جديد في مستشفى نيويورك في ساعة ما هذا الصباح. لا يُمكن أن يكون العكس صحيحًا، أي لا يُمكن أن تُؤدّي ولادة طفل في مدينة نيويورك إلى الانفجار العظيم، فمن شأن هذا الأمر أن يتحدّى السبب والنتيجة.

غير أنّ نظام الأمان مقنع جدًا إلى درجة أنّه ليس من السهل علينا قبول زيفه. غير أنّ النسبيّة لم تكن الخلل الوحيد أو الأخير، إذ استنبطَت الفيزياء الحديثة نماذج رياضيّة للكون يحدث فيها كلّ شيء على نحو متزامن في أدقّ مستويات الخلق، حيث يتحلل الزمان إلى الطابع الخالد، ويكون الكون بأكمله جسيمة تحت ذريّة واحدة. غير أنّ نماذج كهذه غريبة، حتّى في الفيزياء الكميّة، والتي هي غريبة للغاية أصلاً. لا يتوقّع أيّ شخص لمفاهيم كهذه أن تصعد إلى سطح الحياة اليوميّة. نحن نُصبح قلقين للغاية دون أنظمة الأمان التي تخصّنا.

إنّنا جميعًا مرتاحون جدًا مع الأوهام التي حميناها بواسطة آليّات نظام الأمان. إنّنا نرى الكون على أنّه مسرح من الزمان والمكان تقفز في أرجائه الأغراض والأشخاص. إنّ أجسامنا هي أغراض، وأذهاننا هي نتاج لآلة تفكير رائعة تُدعى الدماغ، وهو غرض آخر.

إنّ «مارفين مينسكي» (Marvin Minsky) من معهد ماساتشوستس للتقنية، واحد من آباء الذكاء الاصطناعي، عرّف الكائنات البشريّة بأنّها «لا شيء سوى آلات مصنوعة من اللحم تنقل حاسوبًا في رأسها»، وهو تعبير عديم الرحمة لما يفترض أغلبية الناس أنّه صحيح.

غير أنّ هناك نظام أمان شخصيًّا أيضًا شيّده كلّ شخص منّا بمفرده. أُطلق على أنظمة الدفاع الشخصيّة هذه «الأمور التي يجب أن تكون على هذا النحو». يجب أن يكون بعض الأشخاص في موضع المسؤولية، يجب أن يربح آخرون، وعلى الرّغم من ذلك يجب ألّا يبدأ آخرون جدالاً على الإطلاق. هل هناك منطق عقلانيّ كامن وراء «ما يجب أن يكون على هذا النحو»؟ كلا، إذ تُوجد

هذه الآليّات النفسيّة بوصفها أشكالاً للدفاع الذاتيّ. إنّها تمنحنا إحساسًا بالأمن، ويُمكن لحادثة صغيرة ظاهريًّا أن تُؤدّي إلى إنذار ضخم. في كتاب «جلّاد الحبّ» (Love’s Executioner)، الصادر عام 1989 لـ «إيرفين يالوم» (Irvin Yalom)، البروفيسور في طبّ الأمراض العقليّة في جامعة ستانفورد، يصف الكاتب امرأة تبلغ منتصف العمر يُطلق عليها اسم «إيلفا»، والتي كانت ضحية لعمليّة انتزاع حقيبة يد خارج أحد المطاعم. كانت الجريمة عشوائيّة، وبينما خسرَت ثلاثمئة دولار لم يكن هناك شيء في الحقيبة لا يُمكن استبداله. سيشعر معظم الأشخاص بالصدمة من جرّاء اعتداء كهذا، ثمّ سيمضون قُدمًا. غير أنّ «إيلفا» لم تفعل: «بالإضافة إلى حقيبتها والثلاثمئة دولار التي تخصّها، فإنّ وهمًا قد تمّ انتزاعه من «إيلفا» عنوة، ألا وهو وهم الاستثنائيّة».

بعد أن عاشَت حياة من الامتياز النسبيّ، افترضت «إيلفا» أنّها كانت منيعة ضدّ نوع من الاضطراب كهذا، وبقيت تُعيد: «لم أعتقد أنّ أمرًا كهذا سيحدث لي». غير أنّه حدث، وفرض فقدان الوهم ثمنًا باهظًا:

لقد غيّرت السرقة كلّ شيء. اختفت الراحة والسهولة في حياتها، وذهب الأمان. لطالما أغراها منزلها بوسائده، وحدائقه، وملاءاته، وسجاداته الغامقة. الآن رأت أقفالاً، وأبوابًا، وأجهزة الإنذار ضدّ السرقة، وهواتفًا.

كانت «إيلفا» قلقة على الدوام، ولم يجعلها الوقت تشعر أنّ حياتها تعود إلى منحاها الطبيعي. كما يشرح «يالوم» الأمر: «إنّ نظرتها إلى العالم تصدّعت، وقد فقدت إيمانها بالإحسان، وحصانتها الشخصيّة، وشعرَت أنّها جُرّدت، وأنّها عاديّة، وغير محميّة».

إنّ الوقوع ضحية لجريمة يُحطّم الحدود الشخصيّة، لأنّ الجريمة هي عبارة عن انتهاك شخصيّ. هنا، لم تستطع «إيلفا» أن تُصلح حدودها، ودخلَت في انهيار وجوديّ، مُطاردة من قِبل التهديد الأقصى: وهو الموت. إنّ هذا لم يكن شبيهًا بأيّ من المخاوف التي سبق لها مواجهتها على الإطلاق، غير أنّ الموت قد لامسها على نحو حميميّ حين تُوفي زوجها. كانت خسارة لم تتقبّلها على الإطلاق في الحقيقة، وأصبحَت القضية الرئيسة التي عمل «يالوم» عليها معها هي العلاج النفسيّ.

تبيّن أنّ «إيلفا» مريضة استثنائيّة، ومع مرور الوقت «انتقلَت من موقف يتّسم بالاستسلام إلى آخر يتّسم بالثقة»، إنّ تغيّرًا لا يعدّه «يالوم» تحويليًّا فحسب بل تعويضيًّا أيضًا. إنّ «إيلفا»، التي اعتقدَت ذات مرّة أنّها خلقَت القصّة المثاليّة، تعلّمَت كيف تكون مدركة للموت دون الخوف منه.

إنّ الاعتقاد بأنّك تستطيع خلق قصّة مثاليّة، والتي هي مفهوم معظم الناس عن الحياة المثاليّة، هو أمر غير مجدٍ. دائمًا ما يتمّ اقتحام القصص عبر أحداث غير مرغوب فيها، وتُصبح القصص بمنزلة شبكات متداخلة حتّى حين يبدو أنّها تسير على ما يُرام، وذلك لأنّ القوى اللاواعيّة، أي القلق، والاكتئاب، والغضب، والغيرة، والوحدة، يُمكن أن تنفجر في أيّ لحظة. على الرغم من أنّ «يالوم» لا يستخدم مصطلح نظام الأمان، إلّا أنّه يُمكن للمرء رؤية أنّ إحساس «إيلفا» بالأمان وأنّها محميّة، كان عبارة عن نظام أمان نفسيّ. لقد عاد عليها بالنفع لفترة طويلة، إلى أن اكتشفَت كم كان هشًّا، ولا يُمكن الاعتماد عليه في الحقيقة.

خلقنا جميعنا صيغة نظام الأمان الشخصي الخاصّة بنا، وكما هو الحال مع غالبية البُنى الذهنيّة، غالبًا لا نُدرك ما فعلناه، وتبدو الآلية في بعض الأحيان غير واعية إلى الحدّ الذي تكون فيه خارجة عن سيطرتنا. إنّ حالات الرُّهاب هي مثال جيّد، إذ إن الأشخاص الذين يخافون العناكب لن يكونوا قادرين جسديًّا على لمس عنكبوت صغير وغير مؤذٍ حتّى. إذا مدّوا أيديهم وحاولوا أن يلمسوا عنكبوتًا، فسيظهر الخوف، متناميًا إلى درجة أكثر حدّة مع اقتراب اليد. إنّ المرحلة التالية هي الارتجاف العنيف، وعرق بارد، ومؤشّرات الهلع، والشعور أنّهم على وشك الإغماء.

تُقدّم حالات الرّهاب دليلاً منحرفًا حول إبداع الوعي، لأنّه يُمكن للقلق أن يُركّز على أيّ شيء. في الموقع الإلكترونيّ «قائمة الرُّهاب» (The Phobia List)، في مقدورك العثور على دليل مرتّب بالترتيب الأبجديّ لحالات الرُّهاب المنصوص عنها في الأدب النفسيّ. لا يُعطى رقم إجمالي، إذ تُضاف مراجع جديدة باستمرار، ولكن تحت قسم الحرف (A) وحده تُوجد ستّ وخمسون مفردة، بما في ذلك (Aulophobia) «الخوف من المزامير»، ولكن ليس جميع الأحرف زاخرة إلى هذا الحدّ، تحت قسم حرف (G)، على سبيل المثال، هناك تسع عشرة حالة من حالات الرُّهاب فحسب مُدرجة في القائمة، بما فيها بضع حالات سخيفة ظاهريًّا، مثل (Geniophobia) «الخوف من الذقون»، وتشمل أخرى جديّة للغاية مثل (Genophobia) الخوف من الجنس. لا يُوجد توافق في الآراء فيما يتعلّق بالسبب الكامن وراء ظهور حالات الرُّهاب، وعلى الرغم من أنّها

من ناحية التقييم النفسيّ تُصنّف بأنّها شكل من أشكال اضطرابات القلق، غير أنّ العامل المشترك هو الخوف المفرط. إلى جانب حالات رُهاب محدّدة، تُوجد حالات رُهاب اجتماعيّ تتضمّن مواقفًا يكون فيها الشخص خائفًا ممّا يعتقد فيه الناس الآخرون، وهناك فئة كاملة من «رُهاب الأماكن المغلقة» (Agoraphobias)، حيث يزداد ذعر الأشخاص نتيجة شعورهم أنّهم في موقف لا يُمكنهم الهروب منه.

إنّ الناس الذين يُعانون من حالات الرُّهاب لم يخوضوا بالضرورة تجربة سيّئة مع الشيء الذي يخافونه، عمومًا لم يخوضوا تجربة كتلك، غير أنّهم سيبذلون قصارى جهدهم كي يتجنّبوا الشيء حينما تظهر حالة الرُّهاب. تبدو حالات الرُّهاب غريبة بالنسبة إلى أيّ شخص لا يعاني من واحدة منها، جزئيًّا لأنّ اجتناب الغرض أو الموقف المخيف يمكن أن يؤدّي إلى سلوك غريب، كما هو الحال مع «رهاب الخلاء» (Agoraphobes)، إذ يمنعهم خوفهم من الأماكن المكشوفة من مغادرة المنزل لسنوات في كلّ مرّة. من الغريب أيضًا أنّ الخوف، الذي يضع الذهن والجسم في حالة تأهّب قصوى، هو حماية فعّالة حين ينشأ الخطر الفعليّ، ويُعطي ثمارًا عكسيّة في حالات الرُّهاب. إنّ بقاءك في حالة تأهّب قصوى نتيجة سماعك لمزمار، أو رؤيتك لذقن، لا يحمل أيّ قيمة من أجل البقاء على قيد الحياة على الإطلاق.

غير أنّ أنظمة الأمان الطبيعيّة التي نُلاحظها بالكاد تملك نقطة انهيار، وحينما يتمّ بلوغ هذه النقطة، يحدث اختلال بالغ. إنّ الدخول في حالة صدمة، على سبيل المثال، يجعل ضحيّة حادثة سيارة، أو حريق، أو جريمة، عاجزةً تمامًا. يمكن أن تُرى النظرة المبهورة وعدم القدرة على اتّخاذ القرارات، واللذين هما عارضان من أعراض الصدمة، على أنّهما نقيضا فعل قاتل أو أهرب، حيث يُطلق تدفّق من هرمونات التوتّر، وتحت تأثيرها، يكون الدماغ السفليّ هو المسؤول تمامًا، لا يُمكن لجنديّ هارب بذعر من المعركة أن يُصمّم على ألّا يفرّ إلى أن يهدأ اندفاع الأدرينالين، ويتمكّن الدماغ العلويّ مرّة أخرى من اتخاذ قرارات واعية - يُمكننا أن نرى الاستجابة نفسها في حالة تافهة، مثل أن نرى خدعة بواسطة ساحر شارع، والذي يُخمّن البطاقة الصحيحة، أو يسحب قطعة معدنية نقدية من خلف أذن شخص ما، وحينها من الشائع للغاية أن يقفز الإنسان إلى الخلف أو يبتعد في جزع، إذ إن الدماغ السفليّ يستجيب إلى الحيلة كما لو أنّها تهديد - إنّ الصدمة غير طوعيّة ويبدو أنّها لا تحمل أيّ قيمة للحماية الذاتيّة.

عبر جمعها معًا، تكون أنظمة الأمان هذه جوهريّة بالنسبة إلى النموذج الذاتيّ، والنظرة إلى الواقع التي تُخبرك ما هو حقيقيّ بالنسبة إليك. لا شكّ أنّ الواقع الشخصيّ يحوي مراوغات خاصّة به، فلا يستوطن شخصان النموذج الذاتيّ نفسه. ولكن على نحو جمعيّ، نحن نتشارك واقعًا افتراضيًّا، متضمّنًا ملامحه المقبولة كونيًّا للزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة. إنّ هذه الملامح متأصّلة جدًا إلى درجة أنّنا نشعر أنّنا «في المنزل» طالما لا يخرج كلّ من المكان، والزمان، والمادّة، والطاقة عن السيطرة، إلا أنّ معرفتنا أنّ هذه الأمور هي بُنى ذهنيّة ليس حول خروج الواقع عن السيطرة، بل تتعلّق باكتساب الإدراك الذاتيّ، الأمر الذي يُمكنه أن يُخبرنا بمفرده ما يحدث حقًّا.

الاقتناع، الانسحاب

ليس هناك أيّ فرد خلق التجربة البشريّة للمكان، والزمان، والمادّة، والطاقة، بل خُلقت في وعينا الجمعيّ، الذي يعود بالزمن إلى ظهور الإنسان العاقل وحتمًا إلى ما قبل ذلك. لا يُمكننا أن نتبع دربًا من الآثار التي ستتّبع ثانية الخطوات التي منحَت البشر الإدراك الذاتيّ، الذي هو الميّزة الفريدة لنوعنا. تحتوي مورّثاتنا الدليل على أشكال الحياة كافّة، بما فيها البكتيريا، التي تُسهم في تركيبنا الجسديّ، إنّما ليس هناك آثار جسديّة تُخبرنا كيف اختبر أسلافنا حيواتهم.

إنّ الميراث الأكثر أهميّة لنوعنا غير مرئيّ. إنّنا نرتبط مع هذا الإرث في الطفولة المبكرة، حين نتشرّب تركيبة الواقع الافتراضيّ كاملة. حينما يتعلّم طفل صغير أنّ الزمن موجود، عاجلاً ما يتبع هذا قوانين الزمن، ومن ثمّ ليست هناك عودة إلى الوراء. بغية إعطاء تشبيه، حينما تتعلّم أن تقرأ في سنّ السادسة أو السابعة، فليس في مقدورك العودة إلى حالة الأميّة. لا يُمكن أن تعود الحروف الموجودة على صفحة إلى علامات سود لا تحمل أيّ معنى. ووفق المنوال نفسه، حالما تتأقلم أنت وعقلك مع قوانين الزمن، فسيبدو أنّه من المستحيل العيش كما لو أنّ الوقت لم يُوجد. إنّ اليوم، والساعة، والدقيقة، والثانية، وتشريح الحياة هذا إلى أجزاء صغيرة من الزمن هو ما رثاه «توماس سترين إليوت» في قصيدة أخرى، «أغنية الحبّ» (The Love Song)لـ «جي ألفريد بروفروك» (J. Alfred Prufrock)، إذ أصبح الزمن عدوّ «بروفروك» النفسيّ.

ذلك لأنّني قد عرفتهم جميعًا بالفعل، عرفتهم كلّهم:

قد عرفتُ الأمسيات والصباحات والأصائل،

لقد أفرغتُ عمري كلّه بملاعق القهوة.

إنّ تقسيم الوقت إلى وحدات لا يعني عادةً أنّ الوقت البشريّ حقيقيّ أكثر من الوقت الموجود في الصيغة الأخرى. لسنا نملك أدنى فكرة حول الطريقة التي يتمّ اختبار الزمان والمكان بها من قِبل الأنواع الأخرى التي تتمتّع بالوعي. هل تشعر سلاحف جلابيجوس المتثاقلة أنّها تتحرّك ببطء، أو الأرنب البريّ أنّه يقفز بسرعة فوق مرج غربيّ؟ قد نتكهّن أنّ الحيوانات تعيش في اللحظة الراهنة، وتستجيب إلى الغرائز التي تُخبرها أنّ الوقت قد حان لتناول الطعام أو للنوم أو للصيد، غير أنّ «اللحظة الراهنة» غير موجودة بالنسبة إلى مخلوق لا يملك مفهوم الزمن.

تمنحنا الطبيعة إيقاعات حيويّة مدموغة في مورّثاتنا، مثل الإيقاع اليوميّ «يوميًّا» للاستيقاظ والنوم، غير أنّ هذا لا يُجيب عن الأحجية المتمثّلة في الطريقة التي وُجد بها الزمن في المقام الأوّل. هناك توقيت يتمّ ضبطه بدقّة عبر آلاف الأميال من المحيطات، بطريقة لا يُمكن لأحد تفسيرها. على سبيل المثال، طائر الطيطوى المعروف بـ «الدُريجات الحمر» (Calidris canutus rufa)، والذي يُهاجر كلّ عام من تيريا ديل فويغو، في الطرف الجنوبيّ من أمريكا الجنوبيّة، إلى أماكن عشعشته في القطب الشماليّ الكندي. طوال حياتها تطير الدريجات الحمر ما يُقدّر بـ 240.000 ميل، وهي أطول من المسافة من الأرض إلى القمر.

إنّ السبب في عبور الطيور نصف الكرة الأرضيّة متّجهة إلى نصفها الآخر من أجل التزاوج يبدو غير قابل للتفسير، غير أنّ الدريجات الحمر تتضمّن سرًّا معيّنًا خاصًّا بها. نتيجة لحاجتها إلى الطعام على امتداد رحلتها الهائلة، تحطّ الطيور في شهر أيار على شواطئ خليج ديلاوير، حيث تضبط توقيت وصولها مع حدث رئيس. بين القمرين الكاملين لشهريّ أيار وحزيران، تنبثق جحافل من سرطانات حدوة الحصان من مياه المحيط الضحلة بغية وضع بيوضها. تضع الأنثى ما يتراوح بين 60.000 و 120.000 بيضة في تسرئة واحدة. بالعودة بالتاريخ إلى أربعمئة وخمسين مليون سنة مضَت، أو مئتي مليون سنة قبل الديناصورات، كانت سرطانات حدوة الحصان تبدو مثل درقات سلاحف مستديرة، وصلبة مع ذيل شائك - إنّها ليست سرطانات فعليًّا، بل هي مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعناكب والعقارب.

في غضون أسبوعين ستفقس البيوض، ولذلك فإنّ الفرصة المتاحة للدريجات الحمر كي تتغذّى عليها قصيرة للغاية. وعلى الرغم من ذلك في كلّ سنة، يُشعَر بالتحريض على الهجرة على

بعد 9300 ميل بالقرب من القطب الجنوبيّ. يُمكن أن يحدث القمر الكامل في شهر أيار في أيّ يوم من أيام الشهر الواحد والثلاثين، ويتعيّن على الدريجات الحمر أن تبدأ رحلتها من تيرا ديل فويغو في شباط.

كيف حقّقت الطبيعة التوازن بين القمر، ودورة التزاوج لأحفورة حيّة في البحر، وطير صغير يملك أطول طريق هجرة على الأرض؟ في حالة الدريجات الحمر، فإنّ التوقيت مُتجذّر في الحمض النوويّ خاصّتها بطريقة أو أخرى، ويأتي مع تغييرات وظائفيّة شاملة. قبيل الهجرة، تتوسّع عضلات جناحَي الطائر في حين تتقلّص عضلات رجليه. ولأنّ بيوض سرطان حدوة الحصان طريّة وسهلة الهضم، فإنّ معدة الدريجات الحمر تتقلّص قبيل المغادرة. أمّا معدتها، التي تحتوي على حصى في داخلها من أجل طحن الطعام الصلب الذي تتناوله الطيور في الشتاء، فتتقلّص هي أيضًا.

بتعبير آخر، يعرف حمض الدريجات الحمر النوويّ مقدّمًا كلّ تفصيل من تفاصيل المستقبل. نظرًا لكون أرض العشعشة القطبيّة التي تخصّهم أرضًا قاحلة، وهي عبارة عن سهول مكشوفة لا تحوي مصدرًا للطعام، فإنّ الطيور تُضاعف وزنها من خلال زيادة الدهون في أثناء نوبة التغذية في ديلاوير على بيوض سرطان حدوة الحصان، التي تدوم ما يتراوح بين عشرة إلى أربعة عشر يومًا. في حال تداعى أيّ عنصر من عناصر هذه الدورة المتزامنة، يتعرّض البقاء على قيد الحياة للتهديد - للأسف، فقد حدث هذا. إذ إن الدريجات الحمر مهدّدة بالانقراض نتيجة لأسباب متنوّعة، وأحد الأسباب الرئيسة هو الانخفاض الحادّ لسرطانات حدوة الحصان، إذ إن المياه الساحليّة مُتضرّرة.

إنّ الكائنات البشريّة ليست مربوطة بغريزة حينما يتعلّق الأمر بالزمن، على الرغم من أنّ حمضنا النوويّ يعرف بطريقة أو أخرى كيفيّة توقيت دورتي البلوغ والحيض، على سبيل المثال. إنّ الخلايا مُبرمجة كي تموت في وقت محدّد، وهي عمليّة تُعرف بـ «الاستماتة». يُمكن أن تنقسم خليّة نموذجيّة ما يُقارب خمسين مرّة قبل أن تموت ما يُدعى «حدّ هايفليك» (Hayflick limit)، ويُمكن أن تُقاس العمليّة في المختبر على نحو علميّ، غير أنّها عملية غامضة في الأساس. إنّ الخلايا هي مصانع كيميائيّة مُغلّفة في غشاء رقيق ونفوذ. تحدث التفاعلات الكيميائيّة لحظيًّا حين يلتقي جزيئان، وليس هناك تردّد، أو تأخير، أو تأجيل، أو عودة إلى الخلف. كيف، إذًا، لمجموعة من التفاعلات

الكيميائيّة، كلّ منها مرتبط مع اللحظة الراهنة، أن تكتسب القدرة على ضبط زمن أحداث مستقبليّة؟ إنّ السؤال بسيط إلى درجة أنّه لا أحد يطرحه.

تخيّل لعبة بلياردو، حيث تُمثِّل الكرات الذرّات والجزيئات التي من المتوقّع أن تتصادم داخل خليّة قلب أو كبد. بعد أن تخرق المجموعة عبر ضربتك الأولى، فإنّ العمل الباقي آليّ. حينما تتصادم كرات البلياردو، يجب أن ترتدّ عن بعضها بعضًا آنيًّا، ويتحدّد المكان الذي تتحرّك إليه تاليًا من خلال قوانين الحركة التي وضعها «نيوتن». كما يُملي أحد قوانين نيوتن، حينما تُضرب كرة أو تتصادم مع كرة أخرى، يجب أن تتحرّك في خطّ مستقيم إلى أن يُوقفها شيء ما. لا يبدو أنّ شيئًا غير طبيعيّ يحدث مع تشعّب اللعبة. على الرغم من ذلك حينما تعود إلى غرفة البلياردو في ظهيرة اليوم التالي، فستكون الكرات قد نظّمَت نفسها في مجموعة بالفعل، في استعداد للضربة الأولى. سيكون سلوك كهذا ملحوظًا بما فيه الكفاية في كرات البلياردو، غير أنّ حمضك النوويّ يتوقّع عددًا لا يُحصى من الأحداث، ويتحكّم بالإطلاق الموقوت للهرمونات، على سبيل المثال، فيتوقّع الحاجة إلى إنعاش المشغلات الكيميائيّة التي تنطلق في خليّة دماغيّة مع كلّ فكرة، وتُنظّم مئات الإيقاعات الحيويّة المتزامنة بدقّة مطلقة، ما لم نتدخّل «من خلال البقاء في حالة استيقاظ طيلة الليل، كمثال، أو تناول مكملات هرمونيّة».

لا يُمكننا أن ندخل في تجربة الزمان التي تخوضها الأنواع الأخرى، ولكن نظرًا لكون الزمان متغيّرًا وطيّعًا للغاية، ففي وسعنا القول إنّه يُبنى على نحو مختلف من قِبل الحمض النوويّ الخاصّ بكلّ شيء حيّ. بناءً عليه، لا يتطلّب الأمر قفزة من الخيال كي نقول إنّ الوقت هو بناء بادئ ذي بدء. بما أنّ الحمض النوويّ يتكوّن من ذرّات تتفاعل لحظيًّا، يجب أن يكون هناك شيء ما خارج الذرّة يضبط التوقيت والتزامن هذين كليهما، والمرشّح المقبول الوحيد هو الوعي. بعد كلّ شيء، ليس في إمكانك أن تتلاعب بالزمن ما لم تعلم أنّ الزمن موجود.

العيش في كون خلّاق

إذا كان الوقت بناءً، فإنّ الشيء نفسه صحيح بالنسبة إلى الأشياء الأخرى التي نعدّها جوهريّة للكون. إنّ تجربتنا للمادّة والطاقة هي تجربة تتعلّق تمامًا بنوع معيّن. هل يختبر النمل الأبيض وهو يقضم طريقه بثبات عبر الإطار الخشبيّ لمنزل الخشب بوصفه صلبًا؟ هل الخلد

المحصور تحت الأرض طيلة حياته في نفق يكاد لا يبلغ عرضًا كافيًا ليزحف عبره، يختبر أنّ المساحة ضيّقة؟

بالنسبة إلى أنواع الوعي لدينا، فإنّ الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة، هي تجارب طيّعة، مرتبطة مع بإبداعنا. يعني هذا أنّها تستطيع التوسّع والانقباض بطرق متنوّعة، كما شرح «آينشتاين» بواسطة نكتة: «ضَع يدك على موقد ساخن مدّة دقيقة، وستبدو كأنّها ساعة. اجلس مع فتاة جميلة مدّة ساعة، وستبدو كأنّها دقيقة. هذه هي النسبيّة». غير أنّه في الواقع كان يتجنّب لبّ مشكلة الزمان: هل هو نسبيّ فقط لأنّ البشر يقولون هذا؟ إنّ الجلوس على كرسيّ طبيب الأسنان يُشوّش الوقت بالنسبة إلى الأشخاص الذين يخشون التجربة، فلا يستطيعون تحديد كم مضى من الوقت، عدا أنّ كلّ دقيقة كانت كريهة. إنّ هذا لا يُغيّر عقارب الساعة في عيادة طبيب الأسنان، فأيّ صيغة إذن، التجربة الشخصيّة أم الجهاز الميكانيكيّ، هي الصيغة الحقيقيّة؟

سيبدو الأمر غريبًا، غير أنّ التجربة البشريّة هي ما يجعل الوقت حقيقيًّا، لا الساعات. بغية الوصول إلى الطريقة التي نخلق فيها تجربة الزمن، جنبًا إلى جنب مع المكان، والمادّة، والطاقة، عليك أن تنسحب من قبول أنّ هذه الأمور ثابتة.

إنّ النظرية الحديثة للكون تُساعدنا هنا، وذلك لأنّه بعد إثبات آينشتاين أنّ المادّة يمكن أن تتحوّل إلى طاقة «الطاقة = الكتلة × مربع سرعة الضوء» ($E = mc2$)، فإنّ الباب قد فُتح أمام تحوّلات أخرى. تمكّن فيزيائي لاحق، وهو الأمريكيّ «ريتشارد فاينمان» (Richard Feynman)، من أن يعرض رياضيًّا كيف يُمكن التعبير عن موضع إلكترون مُعبّرًا عنه بالحركة إلى الخلف في الزمن. إنّ الأمر مماثل لأن تُسأل أين تعيش، فتُجيب: «أعيش في 63 شارع ميبل، ولكن في بعض الأحيان، أعيش في شباط الأخير. يُمكنك أنت الاختيار». إنّ مفهومنا الثابت حول السبب والنتيجة قد فكّكته التجارب في «عكس العلاقة السببيّة»، إذ يؤثّر حدثٌ في المستقبل فيما يحدث الآن.

يحدث التحوّل المطلق، على الرّغم من ذلك، حين يتحوّل حقل الجُسيمات الافتراضيّة إلى جسميات ماديّة. يُعرف هذا على نحو شائع بأنّه «شيء من لا شيء». إنّ الجسيمات الافتراضيّة غير مرئيّة ولا تملك أيّ موقع في الزمان والمكان، غير أنّها في غاية الضرورة للكون الماديّ. إنّ الأمر مثل عكس قصص الأشباح، إذ يأتي الشبح أوّلاً ثمّ الشخص الحيّ. إذا نظرت إلى يدك وبدأت في

تقليصها إلى مستويات أصغر فأصغر من الجسمانيّة، فسرعان ما تصبح شبكة مهتزّة من الجزيئات. إنّ هذه الجزيئات ليست صلبة كما هو الحال مع يدك، وفي المستوى التالي نزولاً، تصل إلى احتشاد من الذرّات التي تكون جسمانيّة بالكاد، نظرًا لكونها 99.9999 في المئة عبارة عن مساحة خالية. إنّ هذا هو المستوى الأخير الذي عنده يتشبّث الوجود الماديّ بخيط. في مستوى الجسيمات تحت الذريّة، هناك تأرجح بين البقاء في الوجود والخروج منه، في حين تتحوّل الكواركات، والغلونات، وغيرها من الأمور الغريبة في المجال الكميّ، من كونها افتراضيّة إلى كونها سليمة في الكون الماديّ. إنّ الذهاب من اللاشيء إلى شيء يحدث في يدك وفي أيّ غرض ماديّ آخر طيلة الوقت.

إذًا فإنّ المسألة المحوريّة ليست أنّ الجسمانيّة الصلبة هي عبارة عن وهم، فلا يستطيع أيّ أحد أن يُجادل في هذا، إذ لا يمكننا أن نُوجد دون الاقتناع في غطاء الأمان النفسيّ المتمثّل في أنّ الكون لن يتلاشى غدًا في سحابة من الضباب تحت الذريّ. إنّ المسألة المحوريّة هي ما إذا كان الوعي - والوعي البشريّ على وجه التحديد - هو القوّة المُبدعة وراء «شيء من لا شيء».

إن كونك بشريًّا هو أمر يتكشّف في الزمان والمكان، فشهادة ميلادك خير دليل على تاريخ ولادتك والمدينة التي وُلدتَ فيها. لا تقول شهادة ميلاد أيّ شخص، أنّ تاريخ الولادة: الأبديّة، ومكان الولادة: في كلّ مكان. إنّ الافتراض المنطقيّ هو أنّ الزمان والمكان موجودان ببساطة «في الخارج» بوصفهما جزءًا من العالم الطبيعيّ. بغية التطوّر إلى مِيتا إنسان، على أيّ حال، نحن في حاجة إلى التوقّف عن التفكير في الخلق من ناحية ثابتة. يجب أن يُعاد بناء الواقع لمراعاة الدور الذي يلعبه الوعي. هناك مستويان فحسب من الواقع: أحد المستويين هو الوعي الخالص غير المحدود، والذي هو حقل من الإمكانات، في حين أنّ المستوى الآخر هو الوعي في حالته المُثارة - أستعير عبارة من الفيزياء التطبيقيّة - التي ندعوها الكون.

تنبض الحالات المثارة جميعها بالطاقة. إنّ المادّة تنبض بالطاقة الماديّة، وينبض الذهن بالطاقة الذهنيّة. يكون الجسم في حالة مثارة، ويكون الدماغ في الحالة نفسها، بوصفه جزءًا من الجسم، وكذلك يكون الذهن حين يستمرّ التفكير. حتّى حينما يبدو حجر كحجر والخلية العصبيّة كخلية عصبيّة، الأمر الذي يجعلهما يبدوان مختلفين تمامًا، إلّا أنّ كلاً منهما هو نمط مثار للوعي.

هذه هي المعرفة التطبيقيّة. حينما تعلم، على سبيل المثال، أنّ الزمان هو مجرّد حالة مثارة للوعي، فإنّك تفهم لماذا الوقت طيّع للغاية، فليس هناك خيار سوى أن يكون سلسًا ومرنًا كما الذهن.

إنّنا نتلاعب بالزمان من أجل أن نتماشى مع حاجاتنا البشريّة. تكون بعض الإطارات الزمنيّة طويلة، مثل حياة الكون، في حين تكون أخرى قصيرة، مثل أجزاء الثانية التي تستغرقها الإشارة من أجل الانتقال من خلية عصبيّة إلى الخلية التالية. يُمكن أن تكون هذه الأطر الزمنيّة مستقرّة للغاية: من المرجح أن توجد ذرّات الهيدروجين حتّى موت الكون، في حين أنّ الفكرة مستقرّة فقط طيلة مدة دوامها، والتي هي مدّة عابرة وفانية. إنّ الحقيقة بأنّ النشاط الذهنيّ يمرّ بسرعة كبيرة للغاية تُؤدّي إلى سوء فهم. قد نفترض أنّ الوعي يتبع جدولاً زمنيًّا، غير أنّه لا يفعل. يُمكن للوعي أن يكون سريعًا أو بطيئًا، كبيرًا أو صغيرًا، عشوائيًا أو متوقعًا، وهكذا دواليك.

نظرًا لكونه مصدر «شيء يأتي من لا شيء»، لا يكون الوعي مُلزمًا بخلقه الخاصّ، تمامًا كما أنّ شخصًا يملك مفردات بحدود ثلاثين ألف كلمة ليس ملزمًا بثلاثين ألف فكرة. من خلال الدمج وإعادة الصياغة طيلة الوقت، يُملي الوعي قراراته على ذاته، سواء كانت هذه القرارات أن يكون ضئيلاً مثل كوارك، أو أن يكون هائلاً مثل الكون. تُساعدنا هذه الحقيقة في تبديد واحد من أكثر الاعتراضات العنيدة على الواقع المستند إلى الوعي. إنّنا لا نرى أذهاننا وهي تخلق الأشجار، والجبال، والكواكب، والنجوم، فالمقياس خطأ، كما سيقول المشكّكون. حينما تكون خائفًا ويبدأ قلبك في الخفقان، يبدأ حدث ذهنيّ - أي خوفك - في تحريك المواد الكيميائيّة في جسمك. إنّ المقياس جزيئيّ، ممّا يعني أنّه بالغ الصغر. إنّ تحريك جبل باستخدام ذهنك، على الرغم من ذلك، أمر لا يُمكن حدوثه، لأنّه بالغ الضخامة.

إنّ هذا الاعتراض باطل، على الرغم من ذلك، لأنّ الوعي لا يحترم حدود المقياس. تخيّل أن تستيقظ من كابوس، وتخبر صديقك أنّه كان هناك مئة رجل يحملون مسدّسات يلحقون بك في الشارع. ماذا لو ردَّ صديقك «كنتُ لأصدّق الأمر لو كان رجلاً واحدًا هو مَن يُطاردك في الشارع، ولكن مئة رجل أكثر بكثير ممّا يُمكن تصديقه». إنّ تعليقًا كهذا سيُظهر جهلاً بشأن كيفيّة عمل الأحلام. إنّ الأحلام ليست مُلزمة بالصِغر والكِبر. إنّ فأرًا يُطاردك في الشارع في أثناء كابوس هو الأمر نفسه كما اجتياح الجيش الأحمر لمدينتك. يُمكن أن ترتعد ورقة عشب في حلم، ويتبعها انفجار كوكب.

نقبل هذا الشذوذ في الأحلام لأنّنا معتادون على الاستيقاظ والعودة إلى العالم الماديّ وقيوده. لقد تمّ إعداد الوعي كي تملك بعض الأشياء حريّة الحركة في الأنحاء من خلال التفكير فحسب، مثل

المواد الكيميائيّة في الدماغ التي تتحرّك في الأرجاء بالتزامن مع أفكارنا، في حين تكون أشياء أخرى غير قابلة للتحريك بواسطة التفكير. هذه هي البنية في كون بشريّ، إذ إننا لا نعرف حدود البنية إلى أن نختبر هذه الحدود. على المرء أن يُفكّر مليًّا فيما إذا امتلك المسيح فهمًا مماثلاً في حسبانه حين أعلن لتلاميذه: « لأَنِّي الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ مَنْ قَالَ لِهذَا الْجَبَلِ: انْتَقِلْ وَانْطَرِحْ فِي الْبَحْرِ! وَلاَ يَشُكُّ فِي قَلْبِهِ، بَلْ يُؤْمِنُ أَنَّ مَا يَقُولُهُ يَكُونُ، فَمَهْمَا قَالَ يَكُونُ لَهُ». مرقس 11:23.

سواء تقبّلت هذه الكلمات بوصفها إنجيليّة أم كناية، حقيقة حرفيّة أم مثالاً تعليميًّا واضحًا، إلّا أنّ مفهوم تحريك الجبل باستخدام ذهنك يبدو خارقًا للطبيعة، وعليه فإنّه يبدو غير ذي صلة بالحياة اليوميّة. إنّ المشكلة لا تكمن في أنّ الخارق للطبيعة يُساوي المستحيل، ولكنّ المشكلة في عدم مقدرة العلم حتّى الآن، أن يشرح ما نُطلق عليه «طبيعيًا». إنّ ترك الوعي خارج التفسيرات العمليّة المعياريّة، يحكم على هذه التفسيرات بالفشل. لا يُمكن أن يُشرح الذهن من خلال التلاعب بالمواد الكيميائيّة في الدماغ، وحينما يُعلن العلم أنه ليس هناك تفسير آخر، فلن نكون باقين في عالم المصداقية، بل في عالم «الأشياء التي يجب أن تكون على هذا النحو».

حالما يتمّ تفكيك الواقع الافتراضيّ، على أيّ حال، فلن يكون هناك مجال للتراجع. لا يُمكنك أن ترى عبر وهم وتُؤمن به في الوقت نفسه. ليس في مقدور الساحر أن يجلس مع الحضور وأن يُخدع بحيله الخاصّة. على الرغم من ذلك، هذا تمامًا ما نفعله. إنّنا نضع إيماننا في العالم الماديّ في حين أنّنا نعرف تمام المعرفة أنّه خَدّاع.

عوضًا عن القبول السلبيّ للعالم المنطقيّ، يمنحنا الواقع الـ «مِيتا» بديلاً، أي رؤية كلّ شيء في الكون بوصفه أنماطًا متغيّرة للوعي. إنّ الشجرة على سبيل المثال، مُفصّلة بحيث تتناسب مع استجابتنا البشريّة تجاهها. يُمكن إخراج أيّ ميّزة من مزايا الشجرة من فاصلها الزمنيّ المخصص، ويُعاد تعيينها كي تتناسب مع إطار مختلف، غير بشريّ. إنّ لون الشجرة غير موجود بالنسبة إلى شخص مصاب بعمى الألوان التام، وصلابة الشجرة غير موجودة بالنسبة إلى الجزيئة المحايدة، وهو جسيم تحت ذريّ يُمكنه أن يطير عبر الأرض كما لو أنّه يعبر الفضاء الخارجيّ، ووزن الشجرة غير موجود إن نقلتها إلى وكالة الفضاء الدوليّة. يتلاشى المدى العمريّ لشجرة حين يُنظر إليه من المدى العمريّ للبروتونات الموجودة في نواة كلّ جزيء، إذ يستغرق مليارات السنين كي يتحلّل.

يكتسب كلّ شيء «واقعيته» من نمط الوعي المنطبق عليه. يختفي العالم الماديّ بأكمله عند النوم ولا يعود موجودًا بالنسبة إليك، مع أنه لا يزال موجودًا على نحو جمعيّ، ولا يزال محفوظًا في موضعه بواسطة قوانين الواقع الافتراضيّ. غير أنّك تنسحب من الواقع الافتراضيّ في أثناء النوم من خلال اختبار عالم جديد، وهو ليس اللاوعي الفارغ الذي يفترض معظم الناس أنّه النوم. من الممكن اختبار النوم العميق بوصفه إدراكًا خالصًا دون إثارات بالفعل، هذه هي الطريقة التي اختبر بها «السواميون»، «اليوجيون»، وصيغ أخرى من مِيتا إنسان الأمر. إنّ مفهوم البوذيون للنيرفانا، أقرب إلى النوم العميق منه إلى حالة اليقظة العاديّة، لأنّ النيرفانا تُعيد ربط الشخص مع الإدراك الخالص.

إنّ الحلم هو نمط من أنماط الوعي الذي تكون الإثارات الذهنيّة فيه خفيّة. هذا عالم آخر، حيث لا تنطبق قوانين الواقع الافتراضيّ. في الأحلام، تتحدّى الأشياء على نحو سحريّ القوانين الاعتياديّة للفيزياء، إذ يُمكن للقاطرة أن تطير، ويُمكن أن يتلاشى مبنى «إمباير ستايت» (Empire State) في نفثة من الدخان. ليس هناك سبب للتقليل من منزلة هذين النمطين للوعي، أي النوم والحلم، إلى موضع أدنى مقارنة باليقظة. إن كنت تستطيع النظر إلى العالم بوصفه حلمًا شفّافًا، فلِماذا تعتبر الأحلام التي تشهدها في الليل، أقلّ واقعية أو غير واقعية؟

يتبع الناس على نحو أعمى الافتراض القائل إنّ الأشياء الماديّة الصلبة حقيقيّة أكثر من الأشياء الخفيّة مثل الأفكار، والخيال، والأحلام. غير أنّ اندفاعاتك الخفيّة تُحدّد طريقة عمل واقعك الشخصيّ. لقد ضربتُ مثالاً واحدًا، حالات الرُّهاب، إذ قد يكون شخص قادر على رفع مئة رطل من الأوزان في النادي الرياضيّ، ولكنه غير قادر على رفع عنكبوت في يده، ويُجمّد الخوف عضلاته. لا يهمّ كم يكون وزن الغرض المخيف خفيفًا، إلّا أنّنا نحتاج أيضًا إلى أمثلة إيجابيّة حول الطريقة التي يُمكن لنوايا المرء الخفيّة أن تُغيّر الواقع الشخصيّ.

فكر في الذي طرحناه سابقًا، عن استخدام معدّات الواقع الافتراضيّ، بغية محاكاة تجربة الوقوف على عارضة ناطحة سحاب عاليًا في الجو. إنّ الشخص الذي يقف بأمان على الأرض، يشعر بالدوار وأنّه ضعيف، ويختبر تهديدًا قويًّا بالسقوط، ويعود الفضل في هذا إلى وهم الواقع الافتراضيّ. يُشير هذا إلى أنّه من الممكن أن يتمّ التلاعب على نحو واعٍ بحاسّة التوازن التي تخصّنا بطرق متنوّعة. لقد فصل البهلوانيون الذين يمشون على خيط مشدود حاسة التوازن لديهم عن أيّ

إحساس بالتهديد أو الخطر. بالنسبة إلى شخص يقف على الأرض وينظر إلى الأعلى، يبدو الخطر حقيقيًّا بدرجة كافية - يُمكن أن يخفق قلبك ببساطة حين رؤية عرض سيرك محفوف بالمخاطر دون اختباره مباشرة.

في نموذج التطوّر المقبول، تحمل جميع السّمات التي ورثناها قيمة من أجل البقاء على قيد الحياة. لقد احتاج أسلافنا إلى إحساس بالتوازن من أجل أسباب واضحة، في أثناء الصيد وقتال المخلوقات الأخرى في البريّة. غير أنّنا نذهب إلى أبعد من البقاء على قيد الحياة طيلة الوقت، ونتلاعب بميراثنا التطوّري لأنّنا نرغب في ذلك ببساطة. إذ لا يحمل المشي على خيط مشدود أيّ قيمة من أجل البقاء على قيد الحياة، ونظرًا لأنّه يُمثّل خطرًا كبيرًا ما لم تكن مُدرّبًا تدريبًا رفيع المستوى، فإنّه يحمل قيمة سلبيّة من أجل البقاء على قيد الحياة.

يخاف الأطفال الوقوع منذ سنّ مبكرة للغاية، ولا يُمكنهم أن يتعلّموا المشي دون اختبار الحالة غير المستقرّة بين الوقوع أرضًا والبقاء واقفين على أقدامهم. من الواضح أنّ الخوف من الوقوع أرضًا يخسر في نهاية المطاف. يخطو البهلوانيون الذين يمشون على حبال مشدودة خطوة أبعد، بتجاهل التطوّر على نحو واعٍ، حين يفصلون الخوف من السقوط عن الإحساس بالتوازن. إنّ قدرة تجاهل التطوّر هذه هي في الواقع سِمة تطوّرية أعلى.

تسمح قوّة الوعي للمخاطرين أن يُمارسوا الطيران الشراعيّ، أو التسلّق الحرّ لأوجه صخرة عموديّة، مستخدمين أيّ سبب منطقيّ يتبادر إلى الذهن، كالسعي إلى الإثارة، أو الدافع من أجل إنجاز المستحيل، أو الصراعات التنافسيّة، أو ببساطة دون سبب على الإطلاق، غافلين عن وضع حياتهم أو موتهم. إنّ حريّة كهذه غائبة في المخلوقات المُحاطة بالتطوّر الجسديّ. وحده الإنسان العاقل يُحوّل خوض المجازفات المتطرّف إلى أمر ممتع. إنّنا نختار دوافعنا الخاصّة، ومع نوايانا يتحرّك الواقع الشخصيّ. سيكون من المُرعب أن تجد نفسك في زقاق مظلم تُواجه مهاجمًا مسلّحًا بسكين، غير أنّ شخصًا يُعاني من التهاب الزائدة الدوديّة، أو انسداد الشرايين التاجيّة، أو من ورم، يخضع إراديًّا للعنف المُسيطَر عليه الذي يُقدّمه جرّاحون يُشهرون سكينًا. حالما يُترجم الوعي الموقفَ بطريقة معيّنة، يتناسب واقع الموقف مع أيّ شيء كان قد قرّره الوعي.

إنَّ الواقع الافتراضيّذي يُحيط بنا باستمرار هو بناء يتناسب مع كثير جدًّا من الدوافع، والنوايا، والقرارات، والترجمات التي فقدنا السبيل إليها جميعها.

لقد تعمقنا في هذا الفصل، وأصبحَت بعض المسائل معقّدة، غير أنّ هدف هذا الفصل بسيط، أي تقريب الهوّة بين الوهم والواقع. لن يتبخّر جسم أيّ شخص، وسيكون العالم المنطقيّ موجودًا من أجل تحيّتك حين تستيقظ غدًا صباحًا، ولكن على الرغم من ذلك، فإنّ كلّ شيء متشابك في وهم، ممّا يجعل العالم المنطقيّ غير مستقرّ في صميمه. من خلال اختبار حدود الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة، فإنّنا نختبر قوّة الإبداعيّة التي تخصّنا. إنّ تحريك جبل باستخدام ذهنك لا يُعتبر شيئًا بالمقارنة مع تحريك العالم بأسره، وهو هدفنا المطلق.

الفصل السادس
الوجود والوعي هما الشيء نفسه

أملك ذكريات قويّة، إبّان نشأتي في الهند، حول الالتحاق بمدارس يُدرِّس فيها المبشّرون الكاثوليك. لم يكن العهد القديم خفيفًا للقراءة، إذ انطلقتُ أتذكّر الإثم، والحروب، والقوانين، والرثاء، والطاعون. غير أنّ هناك آية في موضع مُبكّر للغاية، بعد أيام الخلق السبعة، التي فيها «وَسَمِعَا صَوْتَ الرَّبِّ الإلهِ مَاشِيًا فِي الْجَنَّةِ عِنْدَ هُبُوبِ رِيحِ النَّهَارِ»، سفر التكوين 8:3. كان لا يزال الله على وفاقٍ تامٍّ مع آدم وحواء، وكانت اللحظة - في مخيلتي - مثاليّة من أجل محادثة عاديّة. لم يحدث شيء من هذا القبيل، فآدم وحوّاء لم يكونا فعليًّا هناك في المقام الأوّل، لأنّهما قاما بالاختباء من الله انطلاقًا من خجلهما من عريّهما، ولكنهما في المحادثة التخيليّة خاصّتي، سيسألان سؤالاً حاسمًا: «لماذا فعلتَها؟ لماذا خلقتَ العالم؟».

في معرض ردّه، سيقول على نحو خجول بعض الشيء: «لم يكن هناك سبب. اضطررتُ فقط إلى خلقه. لم أستطع تمالك نفسي».

لم يتمكّن علم الكونيّات الحديث من التوصّل إلى إجابة أفضل. إنّ الكون ذاتيّ الخلق، وهو موجود فقط لأنّه موجود. تكشّف كلّ شيء منذ الانفجار العظيم من تلقاء نفسه، مدفوعًا بواسطة قوى طبيعيّة. كدنا لا ننجو، فقد قدّر فيزيائيون أنّ التوازن بين الخلق والتدمير كان حساسًا للغاية في البدء، واقترب التدمير بمقدار شعرة من الفوز، لأنّ كلّ شيء انهار داخل نفسه عدا أصغر أجزاء الكتلة والطاقة البدائيين، عائدًا إلى مرحلة الفراغ، كما هي معروفة. هرب جزء صغير من مليار من فكّي التدمير، استعارة عن الجاذبيّة، والقوّة التي سبّبت انهيار كلّ شيء آخر، غير أنّ واحدًا من مليار من

الخلق كان كافيًا لتمكين أن تتشكّل تريليونات النجوم والمجرّات - لم يحدث هذا بسرعة، على الرّغم من ذلك. إذ استغرق النجم الأقدم ثمانمائة مليون سنة كي يتكتّل من الغبار بين النجميّ.

مع العديد من الإنذارات المتعلّقة بها، فإنّ كونًا ذاتيّ الخلق هو صيغتنا لمفهوم الله في القرن الثامن عشر على أنّه صانعُ ساعاتٍ كونيّ اختتم الكون المبكر، ووضعه في مرحلة العمل، وغادر جاعلاً إيّاه يعمل آليًّا. غير أنّ الخلق الذاتيّ عمل صعب. مَن أو ماذا جعل العمليّة تستمرّ؟ إنّ خالق الخالق لم يكن مشكلة بالنسبة إلى الحاخامات اليهود القدامى، إذ قبلوا الله انطلاقًا من إيمانهم بوصفه موجودٌ دائمًا. العثور على عامل مماثل لا يتسّم بالإيمان، أثبت كلّ شيء عدا المستحيل.

إنّني أُجادل في هذا الكتاب بأنّ الوعي هو الخالق الذاتيّ الوحيد الصالح، مُحوّلاً ذاته إلى ذهن، وجسم، ودماغ، وكون، وهذا انحراف جذريّ عن التفسيرات الماديّة للكون. كما في كتاب سفر التكوين، يُخلق الوعي لأنّه يجب عليه أن يُخلق، وهو يحتاج فقط إلى أن يُوجد كي يبدأ العمل. «من أين يأتي الوجود؟ ليس علينا أن نقلق حيال هذا الشأن، لأنّه إن كان العدم موجودًا، فإنّه لن يكون عدميًّا».

إنّ الوعي الخالص يُولّد الواقع كما نعرفه، لأنّه موجود فحسب. تتحدّث الكتب المقدّسة الهنديّة القديمة عن عدد لا يُعدّ ولا يُحصى من العوالم تدور في الخلق، مثل ذرّة غبار ترقص في شعاع الشمس. غير أنّه يُمكننا أن نرى في شعاع الشمس نفسه عددًا لا يُعدّ ولا يُحصى من الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، والصور أيضًا، والمحتوى الكامل الموجود في الذهن البشريّ. إنّ أذهاننا في مواجهة حمل زائد مذهل، يجب أن تُولّد عالمًا صالحًا للعيش بغية استيطانه، أي عالمًا بشريًّا، وأن يكون الواقع الافتراضيّ الذي خلقناه حتميًّا.

غير أنّ تقليص التعدّديّة الكثيرة للواقع الخام ببساطة لم يكن كافيًا. يحتوي العالم البشريّ على معنى. من أين أتى؟ لقد كان دائمًا موجودًا، بوصفه سِمة بدائيّة للواقع الخارق. لقد خلق الوعي الخالص كونًا مليئًا بالمعنى. إنّ كلّ شيء يُمكن أن نقوله بشأن أن تكون بشريًّا، بهجتنا، وحبّنا، وحيويتنا، وذكاءنا، وإمكاناتنا غير النهائيّة، لم تكن في حاجة إلى خالق. تأتي هذه المزايا مع الوجود في الحال، إذ إنه دون عجلات، لا تكون السيارة سيارة، ودون الإنسانيّة، لا يكون الكون كونًا يمكننا أن نرتبط معه، أو حتّى نستوطنه.

خُلق الكون من أجلنا، وذلك نتيجة لعدم وجود بديل آخر. لا يُمكن أن يكون الخلق كاملاً ما لم نكن نحن كاملين. حالما يُكشف هذا السرّ، يستطيع مِيتا إنسان أن يُحرّر نفسه من التشكيك الذاتيّ، والارتباك، والأسى، إذ إنهم أحفاد الوهم.

خلقٌ خاصّ

لا يُمكن إجراء مقابلة مع الوعي الخالص، مثل الحديث مع الإله، حتّى في محادثة خياليّة. غير أنّ مفهوم الخلق الذاتيّ كان صالحًا على الدوام. يُمكننا أن نقبل أنّ الإنسان العاقل خلق صيغة خاصّة به من الواقع دون أيّ سؤال من قِبلنا. ما زلنا عند هذه النقطة، مع عدم وجود علامة على أنّنا سنتوقّف. يبدو من غير المنطقيّ الادّعاء بأنّ أسلافنا الأبعد تعلّموا بطريقة أو أخرى أن يكونوا مبدعين. إنّ الإبداع متأصّل بالنسبة إلينا، كما التنفّس.

التقطنا العديد من العادات القديمة التي اعتاد عليها الوعي بطريقة ما. إنّ جميع أشكال الحياة مغلّفة بالخلق الذاتيّ، غير أنّها راضية بالسماح له أن يلتفّ حولها. كان سلف جميع الثدييات مخلوقًا شبيهًا بالذبابة يُدعى «جورمايا» (Juramaia)، عاش في الأشجار السرخسيّة إلى جوار بحيرات المياه العذبة، منذ مئة وستين مليون سنة مضَت. إنّ اكتشاف هذا المخلوق في الصين في عام 2011 دفع أصل الثدييات «الحقيقيّة» خمسة وثلاثين مليون سنة إلى الوراء. «إنّ فصيلة الثدييات الحقيقيّة هي الفصيلة التي فيها يتغذّى الجنين بواسطة المشيمة في الرحم. يُمثّل هذا تسعة وخمسين في المئة من الثدييات جميعها، في حين أنّ القسم الآخر نظرًا لكونه من الجرابيّات، مثل الأبوسوم والكناغر التي تلد صغارًا ضئيلة، تُنهي نضجها داخل جراب الأمّ».

لم يعلم «الجورمايا» أنّه سيكون شيئًا آخر سوى كونه ذبابة، وقد تعتقد، بالنظر إلى هيكله العظميّ الذي يبلغ طوله خمسة إنشات، أنّ الذبابات المعاصرة ستنحدر منه، وليس جميع الثدييات الحقيقيّة، إذ لا يُمكن رؤية أيّ أثر للكلاب، أو القطط، أو الخفافيش، أو الفيلة، أو الحيتان. لقد استغرق الأمر كثيرًا من الاستدلال بغية الاقتراح أنّ «جورمايا» امتلك مشيمة، نظرًا لأنّه لم يُحفظ أي من الأنسجة اللينة في المستحاثات. على الرغم من ذلك ليس هناك حاجة إلى التخمين حين يتعلّق الأمر بمعرفة أنّ المشيمة هي المفتاح. حالما ظهرَت، انفتح ملمح فريد لم يُرَ من قبل، وفُتح الباب. لم يكن الذي اندفع عبر الباب هو «جورمايا»، الذي انقرض في نهاية المطاف، بل الخلق الذاتيّ، وهو العادة التي لا يُمكن إيقافها والتي أحرزت قفزة هائلة إلى الأمام. منذ ذلك الوقت فصاعدًا، يُمكن أن

تكون الثدييات صغيرة، أو كبيرة، أو هائلة. يُمكنها أن تسبح، أو تمشي، أو تزحف، أو تحفر جحرًا، أو تطير. لم يكن هناك شيء ثابت أو دائم، عدا المشيمة. لقد تقدّمت الطبيعة تقدّمًا إبداعيًّا هائلاً دون وجود سابقة مماثلة، مع تلميح ضئيل في كلّ أشكال الحياة السابقة، بأنّ هذا النوع الجديد من الولادة كان ممكنًا.

يطرح هذا اعتقادًا خاطئًا ثانيًا، ألا وهو أنّ التطوّر يتمحور حول التقدّم. لا يحتاج الإبداع إلى التقدّم، إذ إنه كامل بالفعل. إنّ كلّ شكل من أشكال الحياة هو فعل مبدع كامل. في حالة «جورمايا»، المخلوق الضئيل الشبيه بالذبابة لم يكن أفضل ممّا كان عليه قبلاً. كان في مقدور الجرابيّات أن تحكم الأرض، حيث أصبحَت الثدييات الوحيدة الأصليّة في أستراليا. في وقت أبكر بكثير، تطوّر البيض، واستمرّ في التفقيس، تمامًا كما فعلوا أبّان سيطرة الديناصورات. لم تكن الولادة الحيّة أفضل حينها، فاليوم هناك بعض أنواع القروش يضع بيضًا، في حين أنّ بعضها الآخر يلد مواليد صغارًا. ليس هناك خطّ مستقيم للتقدّم من أشكال الحياة المبكرة وصولاً إلينا. هناك ميكروبات تبلغ مليار سنة من العمر، والحيوانات أحاديّة الخليّة، والطحالب الخضراء المزرقّة تستمرّ في الوجود لأنّ تأقلّمها مع الأرض كان مثاليًّا في حدّ ذاته. دون الحاجة إلى الخلق التي لا يُمكن إيقافها، لم يكن هناك سبب يدفع الحياة البدائيّة إلى أن تخرج من منطقة راحتها المؤمّنة للغاية.

إنّ الخلق الذاتيّ هو دليل قويّ على أنّ الوعي لا يحتاج إلى أيّ شيء خارج نفسه من أجل الاستمرار في التوسّع إلى ما لانهاية. مع مرور الوقت، هرع الإنسان العاقل عبر باب آخر، وهو الباب الذي فتح الإدراك الذاتيّ. يُمكننا أن نفعل أيّ شيء نرغب فيه مع إمكاناتنا، غير أنّ الطريقة التي تتغيّر بها الحضارة ليست مُهمّة، فمن المستحيل أن نكون بشرًا دون أن نكون مدركين. إنّ السؤال الوحيد هو درجة الإدراك التي نختار أن نتبناها. إنّ مِيتا إنسان أقرب ممّا نتخيّل، نظرًا لكونه درجة أعلى من الإدراك فحسب.

إنّ الإدراك والوجود غير مخلوقين، وهذه هي الصياغة الأبسط للحقيقة. إنّ كونهما غير مخلوقين يعني ببساطة أنّهما موجودان. دون الحاجة إلى إعطاء سبب، وإلى قصة خلق، فإنّ البنية البدائيّة لأن نكون بشرًا هي أنّنا موجودون هنا. إنّنا موجودون لأنّ الوعي موجود. من بين جميع أسرار الواقع الـ «مِيتا»، يستغرق هذا الوقت الأطول كي يتمّ استيعابه. للوهلة الأولى، لم يعُد الوجود يُمثّل مشكلة. لا أحد في كلية مجتمع نقاش مثل اتحاد أوكسفورد سيترافع لصالح عدم الوجود. لن

تكون هناك مجتمعات نقاش إن لم نكن موجودين، إذ يبدو المغزى تافهًا، وطفوليًّا حتّى، ولكن إذا كان وجودنا هنا أمرًا كافيًا من أجل إحداث كلّ شيء في الخلق عبر عمليّة واعية، فهذه أخبار عظيمة.

لا يُمكن فصل الوجود والوعي عن بعضهما، فهما لا ينتميان إلى بعضهما بعضًا فحسب، مثل الحرارة والنار أو الماء والرطوبة. بل إنّهما الشيء نفسه. أعلن «ديكارت» مقولته الشهيرة : (Cogito ergo sum)«أنا أُفكّر، إذًا أنا موجود»، مع أنه أكثر دقّة قول العكس: «أنا موجود، إذًا أنا أفكّر».

في كلتا الحالتين، على أيّ حال، فإنّ السعي وراء علاقة سبب ونتيجة هو استخدام مفرط للمنطق. أن تكون موجودًا وأن تُفكّر هما الشيء نفسه، إذ لا يتسبب أحدهما بحدوث الآخر. إنّ الإخفاق في رؤية هذه الحقيقة يُؤدّي إلى العديد من المفاهيم المغلوطة. على سبيل المثال، إن استمريتَ في الإصرار بأنّ الذهن يحتاج سببًا، فإنّك عالق في إعطائه قصّة خلق. إذا كنتَ شخصًا علمانيًّا معاصرًا، سُرعان ما ستعلق في الخطأ المتمثّل في الإيمان بأنّ الدماغ خلق الذهن. بالنسبة إلى عالم نفسيّ تنمويّ، ليس هناك شكّ في أنّ الدماغ يخلق الذهن، وعلم الأعصاب يُوافق معه الرأي. تستمرّ قصص الخلق، إلّا أنّ هذه القصّة يدعمها علم النفس، مع أنّ النموّ في مرحلة الطفولة أيضًا يُقدّم دليلاً كافيًا من أجل نسف هذه القصّة.

الدِّماغ المتوسّع

إذا نظرنا إلى المراحل الأخيرة من حياة الجنين في الرحم، فإنّ الدماغ يكون محور التركيز الأساسيّ للنمو، والعضو الأخير الذي يكتسب تشكيله النهائيّ، غير أنّ هذا لن يحدث أبدًا. في لحظة الولادة، ينفجر دماغ الرضيع بإمكانات تطوّر غير مستغلّة. إنّ الجزء الأكبر من الدماغ البشريّ هو المخ، المسؤول عن التفكير ووظائف عليا أخرى، وقد منح التطوّر الأطفال مخًّا كبيرًا منذ البداية، وهو السبب في كون رؤوس الأطفال حديثي الولادة كبيرة للغاية، ضمن حدود ما يُمكن أن يعبر من خلال قناة الولادة. في الجنين العاديّ الذي استمرّ حتّى نهاية فترة الحمل، وفي الثلث الأخير من الحمل، يُرى أنّ وزن الدماغ يتضاعف بمقدار ثلاثة أمثال تقريبًا، من ثلاث أوقيات ونصف في نهاية الثلث الثاني من الحمل إلى 10.6 أوقيات حين الولادة.

بمعنى من المعاني، يُولد جميع الأطفال قبل الأوان، إذ يدخلون «فصلاً رابعًا من ثلاثة أشهر» يوم ولادتهم، وذلك لأنّ الدماغ يُتابع نموّه المتسارع خارج الرحم. في الأشهر الثلاثة الأولى للحياة، ينمو دماغ طفل حديث الولادة بما يُقارب الواحد في المئة يوميًّا، متوسّعًا بنسبة ستة وأربعين في المئة في الأيام التسعين الأُولى، بعدها يتقلّص معدل النمو وصولاً إلى معدل متوسّط يبلغ 0.4 في المئة يوميًّا. في أثناء مرحلة النمو السريع، ستون في المئة من الطاقة التي يستهلكها الطفل يتمّ استخدامها من قِبل الدماغ. تُظهر طريقة العرض واسعة النطاق أو الكُلّيّة أنّ طفلاً حديث الولادة يمتلك أصلاً جميع الخلايا الدماغيّة الضرورية لمدى الحياة، بل في الواقع، إنّه يمتلك أكثر من الحدّ اللازم. إنّ عدد الخلايا الدماغيّة لدى طفل حديث الولادة يبلغ ما يُقارب ضعفي العدد الذي يملكه الإنسان البالغ، على الرغم من أنّ وزن دماغ الطفل حديث الولادة يبلغ نصف وزن دماغ الإنسان البالغ. مع نموّه ليصل إلى الحجم الكامل، الأمر الذي يستغرق ثلاث سنوات، يُخفّض دماغ الطفل من ارتباطاته الأكثر ضعفًا، عمليّة تعرف تقنيًّا بـ «التشذيب المشبكي». إنّ الأمر مشابه لفرز عليّة مليئة عن آخرها بأشياء تحتاجها وقمامة يُمكنك العيش دونها.

يُمكننا أن نبدأ في رؤية لغز التفرّد، لأنّ «التشذيب المشبكي» مختلف لدى كلّ طفل. يتخلّص الدماغ بطريقة أو أخرى ممّا لن يكون لازمًا لذلك الفرد الواحد. إنّ معجزة موسيقيّة تحتاج إلى مهارات حركيّة استثنائيّة من أجل العزف على البيانو على مستوى فنّان مبدع، قد لا تحتاج إلى مقدرة رياضيّة متقدّمة، أو إلى مهارات لغويّة واضحة. قد ينتهي الأمر بنحّات يتمتّع بمقدرة فائقة التطوّر على تصوّر الأشياء في فراغ ثلاثيّ الأبعاد، دون المهارات المتعلّقة بالعلاقات من أجل إيجاد الشريك المناسب. إنّ التركيبات لانهائيّة، والوصلات العصبيّة الرباعيّة للدماغ كافية، من أجل التوفيق بينها. إنّما على الرغم من ذلك، من الواضح أنّ خليّة دماغيّة لا تملك معرفة مسبقة أنّها ستكون لازمة أو غير لازمة، وفقًا لأحداث بعيدة في المستقبل. إنّ «التشذيب المشبكيّ» ليس عشوائيًّا. إذ يبدو من المنطقيّ وجود منظور أعلى يتجاوز الزمان يُدير العمليّة.

على سبيل المثال، وجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة واشنطن أنّ منطقتي الدماغ المعنيتين اللتين تتحكّمان بالجوانب الجسديّة للكلام «منطقة بروكا، والمخيخ» تنشطان في سنّ السبعة أشهر في وقت سابق لتعلّم الكلام. إنّ هذا دليل على التطلّع إلى الأمام نحو المستقبل، وعلى تشغيل أو إيقاف عناصر التحكّم الدماغيّة اللازمة مُسبقًا. لا تعلم طفلة تبلغ السبعة أشهر من العمر

أنّها ستتكلّم يومًا ما، غير أنّ الإنسان العاقل يفعل، لأنّنا نوع يتمتّع بالوعي. يتواصل نوعنا عبر الكلمات المحكيّة، ولقد ورث كلّ طفل تقريبًا هذه المقدرة.

إنّ هذا الأمر مختلف عن وراثة الحاجة الجسديّة إلى استبدال الأسنان الدائمة بأسنان الطفولة، التي هي حاجة مرتبطة بنموّ الفكّ، أو الحاجة إلى الوصول إلى البلوغ، الذي يجعل نقل مورّثاتنا من خلال التكاثر الجنسيّ أمرًا ممكنًا. إنّ الخطاب هو اكتساب ذهنيّ، وأداة بدائيّة من أجل معرفة ما يُفكّر فيه شخص آخر.

إذا كان فهم الدماغ سيسمح لنا أن نفهم الذهن، فسنكون متقدمين للغاية. غير أنّ المفهوم المتمثّل في أنّ «الدماغ يخلق الذهن» كان على الدوام مغالطة. بغية أن تعرف خليّة أيّ شيء، لا يُمكنها أن تحصل على تلك المعرفة من الذرات والجُزيئات، فالذرّات والجزيئات لا تعرف أنّ الخطاب سيكون ضروريًّا. يُتيح الوعي فحسب تفسيرًا مقبولاً، لأنّ الوعي هو عنصر المعرفة في كلّ خلية، وفي كلّ شكل من أشكال الحياة، وفي كلّ شخص.

لأنّنا نعيش في العصر الذهبيّ لعلم الأعصاب، قد تعتقد أنّه يومًا ما سيكون هناك دليل المستخدم من أجل الذهن، غير أنّ هذا اليوم لن يأتي أبدًا. إنّ نظرنا محجوب بواسطة خطأ المساواة بين الذهن والدماغ. حتّى الحقيقة المتمثّلة في أنّ الدماغ يحتوي على كوادريليون من الاتصالات هي حقيقة عديمة المعنى فيما يتعلّق بالذهن، تمامًا كما أنّ قياس كلّ تواتر لضوء مرئيّ بغية شرح الطريقة التي رسم بها «ليوناردو دافينشي» لوحة «الموناليزا» سيكون أمرًا عديم المعنى. ستكون الحياة عديمة المعنى في حال كان الدماغ هو المسؤول، لأنّ الدماغ نفسه عديم المعنى. إنّ السحر الذي يُحيط به، حيث يتولّى الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس وصولاً إلى كتلّ من الخلايا العصبيّة، ليس له أيّ أساس. إن قال عالم أعصاب: «هذا الظهير الرباعيّ قد فقد دماغه» أو «أرغب في شراء منزل، غير أنّني لا أستطيع جعل دماغي يحسم الأمر»، فلن يُنكر أحد أنّ الكلمة المقصودة هي الذهن.

على الرغم من ذلك، فإنّ انتزاع علماء الأعصاب من إيمانهم بأنّ «الدماغ يخلق الذهن» أمرٌ بالغ الصعوبة. في غرفة الطوارئ، حين يكون ضحية حادثة سيارة كارثية، يكشف الرسم الكهربائيّ للدماغ أن الضحية ميّت دماغيًّا، وعند تلك النقطة ليس هناك ذهن متبقٍ. أليس من الواضح أنّ الذهن عاش هناك، تحت القشرة الصلبة للجمجمة؟ كلا على الإطلاق. تخيّل أنّك لم ترَ سابقًا مشغّل بيانو

قط، ولم تعرف شيئًا حيال كيفيّة عمله. تدخل غرفة موسيقا، ويعزف بيانو «فالس الدانوب الأزرق» من تلقاء نفسه. يُمكنك أن ترى المفاتيح تتحرّك صعودًا ونزولاً، وتطرق المطارق الأوتار.

كيف كنت ستعلم إذا ما كان هناك عازف بيانو غير مرئيّ يُؤدّي هذا العرض السحريّ؟ ليس من طريقة لمعرفة هذا. يبدو من غير المنطقي، من الناحية الأخرى، المسارعة إلى استنتاج أنّ البيانو يعزف من تلقاء نفسه. إنّ المواد الخام المشكّلة للآلة الموسيقيّة، أي الخشب، والصلب، واللبّاد، والعاج، يُمكن أنّ تُدرس وصولاً إلى المستوى الذريّ. غير أنّك لن تجد في أيّ مكان موهبة الموسيقا. على الرغم من ذلك، فإنّنا في علم الأعصاب وفي الحياة اليوميّة، نقول إنّ الدماغ، الذي هو أيضًا آلة جسديّة، يُفكّر، ويشعر، ويرى، ويفعل كلّ شيء آخر يحدث في الذهن. إنّنا نضع هذا الافتراض دون أدنى دليل على أنّ المواد الخام الموجودة داخل خليّة، أي الهيدروجين، والأوكسجين، والكربون، والنيتروجين على نحو أساسيّ، يُمكنها أن تُحبّ أو تكره «كرنب بروكسل»، وأن تستمع بـ «فالس فيينا»، وتقع في الحبّ، وغير ذلك. لا تُخبرنا حقيقة أنّ الدماغ يعجّ بالنشاط باستمرار أنّ هناك ذهنًا في حالة عمل، أو عن سبب تفرّد كلّ ذهن في أيّ وقت من الأوقات.

سيكون إيجاد مصدر الذهن سهلاً حالما تضع الوعي في المقام الأوّل. ليس من الصعب فعل هذا، فنحن نعتمد طبيعيًّا على الذهن لأنّ وجودنا مرتبط به. إنّنا نستخدم أذهاننا في كثير من الطرق التي لا تُضيء في فحص الدماغ ولا تتطلّب نشاطًا دماغيًّا ملموسًا. هل يُمكنك أن تُميّز وجه شريكك بين حشد؟ أجل، على الفور، غير أنّك لا تمرّ عبر عمليّة تتطلّب نشاطًا دماغيًّا. لا يتصفّح دماغك دفتر علاقات شخصيّة ذهنيًّا إلى أن تجد صورة مخزّنة للوجه الصحيح وتختارها، بالطريقة نفسها التي يُطلب لشاهد على جريمة أن يتصفّح صور المجرمين في مخفر الشرطة. يحدث التمييز في الذهن دون إحراق سعرات حراريّة في الدماغ، وما لم يحرق الدماغ سعرات حراريّة، فإنّه ليس في حالة عمل.

بالطريقة نفسها، تختار الكلمات دون تقليب صفحات معجم مخزّن في الدماغ. وحالما تتعلّم طرقات مدينة جديدة، تستطيع التحرّك بأمان عبرها دون الاستعانة بخريطة على الورق أو في دماغك. إنّ الأشياء المُتعلَّمة ببساطة موجودة، والعكس صحيح أيضًا. إذا سألك شخص ما عن معنى كلمة «استسقاء الرأس» (Hydrocephalus) أو «الأرزيّة» (Ratatouille)، وأنت لا تعرف الكلمة، فلستَ في حاجة إلى إلقاء نظرة في مفرداتك بحثًا عن الكلمات المفقودة، فأنت تعلم مباشرة

أنّك لا تعرف. غير أنّه يجب على حاسوب فائق السرعة أن يُراجع ذاكرته المُخزّنة قبل أن يقول: «الأمر غير منطقي، لا يُمكن معالجة الأمر».

منذ بضع سنوات مضت التقيتُ معجزة رياضيّة، تقاعد الآن من كونه بروفسورًا، ولكنه بدأ النشر في كبرى المجلّات الرياضيّة في عمر الثانية عشرة، والتحق في وقت لاحق بـ «برينستون» في عمر السادسة عشرة. أنهى مقرّراته الدراسيّة لدرجة الدكتوراه في هارفرد في حين كان لا يزال في المرحلة الجامعيّة الأولى. بقدر ما هم العباقرة رائعون، إلّا أنّ تعليقًا واحدًا في مقابلة مع عبقريّ الرياضيات هذا بقي عالقًا في ذهني. عندما سُئل عن الطريقة التي تختلف بها عمليّة التفكير التي تخصّه عن الأشخاص الآخرين، قال إنّه لا يُفكّر بغية حلّ مسألة رياضيّة، إذ إنه طرح المشكلة على نفسه، سامحًا لها أن تحتضنها، وانتظر ظهور الجواب الصحيح.

لقد طوّر ثقة مطلقة كهذه منذ وقت مبكر، ولا يزال مستمرًا في الاعتماد عليها. هل ينبغي أن نعتبر العباقرة استثنائيين، ومنفصلين تمامًا عن العرف السائد؟ كلا على الإطلاق. لقد اختبر الجميع قوّة الحدس إلى حدّ ما، والتي يُمكن تعريفها بأنّها انتقال الذهن إلى الاستنتاج دون الاضطرار إلى التفكير مليًّا بشأن كلّ الخطوات المفردة على طول الطريق. حينما يقول الناس أمورًا بديهيّة، مثل «لقد علمتُ الرجل الذي كنتُ سأتزوّجه عندما وقع ناظري عليه للمرّة الأولى»، أو «لقد علمتُ أنّني سأقود الطائرات مُذ كنتُ أبلغ الخامسة من عمري»، فهم لم يصلوا إلى هذا اليقين عبر التفكير مليًّا. في جميع أنواع النشاطات، يعتمد الذهن على عنصر المعرفة المتأصّل في الوعي. يجب أن تُفهم هذه الحقيقة قبل أن نتمكّن من المغامرة في دخول احتماليّة استخدام مِيتا إنسان لإمكاناتنا الكاملة. سيُوصد الباب تمامًا إذا كان «الدماغ يخلق الذهن»، لأنّ ما يجعلنا بشرًا، أي الحُبّ، والتعاطف، والإبداع، والبصيرة، والخيال، هو أمر يتجاوز الدماغ.

يُمكننا أن ندعم قضيّتنا من خلال العودة إلى دماغ الرضيع مرّة أخرى. سيُشير مسح الدماغ وقت الولادة إلى أنّ دماغ الطفل حديث الولادة نشط للغاية، غير أنّ أيّ شخص لن يدّعي أنّ طفلاً حديث الولادة يُفكّر، على الأقل ليس بالطريقة التي يضع من خلالها البالغون الكلمات بعضها مع بعض في رؤوسهم. حينما يبكي رضيع، فإنّه يقول على نحو عاجز عن الكلام إنّه جائع، أو متعب، أو خائف، أو يحتاج إلى تغيير الحفاضات، وغير ذلك. تختار الأمّ واحدًا من الاحتمالات، وتتصرّف

وفقًا لذلك حالما تُحدّد ما يرغب فيه طفلها. إنّنا لا نفترض أنّ الطفل يعرف أيّ شيء أبعد من انزعاجه الأوليّ.

في نقطة ما، يبدأ التفكير، وتُصبح حياة الرضيع مرتكزة على الذهن. يبدأ التفكير من خلال الكلمات وتشكيل الأفكار في الانبثاق. إنّما حتّى لو كنتَ حاضرًا في اللحظة نفسها التي تلقّظت عندها طفلة بكلمتها الأولى، وحتّى لو استطعت أن ترسم خريطة لهذه اللحظة بأنّها حدث في فحص الدماغ، إلّا أنّ ولادة اللغة ليست في الدماغ. بطريقة أو أخرى، في الوعي تمامًا، تنشأ فكرة مرتبطة بمعنى.

يكون استخدام الكلمات في البدء مثل ببغاء يُكرّر ما يسمعه. إنّ «غوو غوو» لا تعني أيّ شيء. «ماما» من المرجح كلمة جرى تقليدها كالببغاء انتزعتها والدة الطفل. غير أنّ هناك لحظة إدراك خفيّة وصامتة تحدث حينها. إنّ «ماما» هو المفهوم الذي يتعلّق بشخص، وشخص واحد فقط في العالم بأسره. ثمّ هناك تسريع وتيرة الخطاب، فمع حلول اليوم الثاني لولادتهم، يدخل الرضّع ما يدعوه الخبراء «انفجار المعنى». «على ما يبدو أنّ هذه النقطة التي يتوقّف عندها الحمض النوويّ لدى الشمبانزي - على الرغم من أنّ تسعة وثمانين في المئة منه متطابق مع الحمض النوويّ لدى الإنسان - إنّ الإنسان العاقل متفرّد في امتلاكه مليارات الروابط العصبيّة الجديدة التي تتطوّر في أوّل سنتين من سنوات الحياة. يعرف طفل يبلغ الثانية من عمره ما يُقارب المئة كلمة، في سنّ الثانية والنصف، تزداد حصيلته اللغويّة لتصل إلى نحو الثلاثمئة كلمة.

في الوقت نفسه، يحدث تغيير أهمّ بكثير من اكتساب حصيلة لغويّة: إذ يبدأ الأطفال حديثو المشي بقول أشياء لم يسبق لهم سماعها سابقًا قطّ، مُشكّلين جملاً جديدة من تلقاء أنفسهم. لم يُعلّمنا أحد كيف نفعل هذا، وعلى الرغم من ذلك فإنّ أجهزة الحاسوب الأكثر تقدّمًا، متأخرة للغاية عن طفل عاديّ يبلغ الثالثة أو الرابعة من عمره. يمكن أن يُبرمَج حاسوب كي يخترع عددًا لا نهائيًّا من الجمل التي لم تُقل مسبقًا، غير أنّه لا يعرف ما يفعله. إنّ العمليّة آليّة تمامًا، وعند قول حاسوب محمول لجملة «أنا أحبك»، فهو لا يعني ذلك حقًّا.

لا يمكن للمعنى أن يتفجّر خارجًا من عديم المعنى، كما أنّه من غير الممكن أن تنبثق جمل تبدو منطقيّة ببساطة من خلال بعثرة حساء الأبجديّة في الهواء. يتكشّف الوعي كذهن، وجسم، ودماغ، وكلّ عمليّة محكومة بالمعنى والهدف - هناك شعار تحفيزيّ شائع في السنوات الأخيرة هو «الحياة مدفوعة من قِبل الهدف»، يُلهم الناس الذين يشعرون بالارتباك، وأنّهم منجرفون، ودون

هدف. على الرغم من ذلك لا يسعنا إلّا أنّ نكون مدفوعين من قِبل الهدف منذ الولادة، خلافًا لذلك، سنكون عديمي الذهن - قد لا نكون قادرين على صياغة معنى الحياة، غير أنّنا واثقون أنّ هناك معنى، ونحن مصمّمون كي نصل إلى المزيد.

إنّ الوعي هو مجال المعنى. نحن نعلم هذا بغضّ النظر عن أنفسنا. في إحدى التجارب، قيل للمشاركين إنّهم سيخوضون اختبارًا للسمع، الأمر الذي تطلّب منهم أن يستمعوا إلى تسجيلات لجمل تُقال بصوتٍ منخفضٍ للغاية. حتّى مع امتلاك حاسّة سمع جيّدة كان من الصعب فهم ما يُلفظ تمامًا، غير أنّه طُلب إلى المشتركين أن يُخمّنوا أفضل تخمين يستطيعون.

ما لم يعرفوه كان أنّ كلاً منهم كان يستمع إلى سلسلة مقاطع من الترهات، وهي احتماليّة لم تخطر في بال أحد. لم يكن مُهمًّا كم أنَّ الصوت منخفض ومبهم، فقد سمع المشتركون، أو خمّنوا أنّهم سمعوا جملاً بدت منطقيّة. إنّما قبل أن تنشأ اللغة حتّى، جعلَت الحيوانات من محيطها أمرًا منطقيًّا، وتعلّمت أن تُميّز الغذاء الصالح للأكل، والأخطار المحتملة، وزوجًا مرغوبًا فيه، وأطفالها الصغار. قد ندعو هذا التمييز غريزيًّا، غير أنّ هذا لا يُغيّر حقيقة أنّ المعنى كان حتميًّا. إنّ اجتياح «أميبا» وحيدة الخلية لمخلوق وحيد الخلية أصغر حجمًا هو عبارة عن تمييز ما هو غذاء وما هو ليس كذلك. لم يخلق أيّ شيء المعنى من الفوضى، ولا حتّى قوّة التطوّر، إذ إنه من المُسلّمات في الكون.

يمتلك مجال الذهن القدرة على أن يتحوّل إلى حقل ألغام، بناءً على نوع الذهن الذي يُطوّره الطفل. إنّ الأشخاص الذين يختبئون من عالمهم الداخليّ، الذي يُشكّل حيواتهم من باب الطاعة تبعًا للأعراف الاجتماعيّة، يفعلون هذا بغية اجتناب المشكلات. غير أنّ الاختباء من الجانب المُظلم للذهن لا يُبطل مفعول التهديد. تُخيّم علينا نظرة مأساويّة للحياة بعد مذبحة القرن العشرين التي لا يُمكن تصوّرها، عندما مات ما يُقدّر بمئة مليون شخص نتيجة للحرب والإبادة الجماعيّة.

يُخمّن علماء الأنثروبولوجيا حدوث الانفجار المعرفيّ في حقبة ما قبل التاريخ، وهي قفزة كشفَت عالمًا من الإدراك الذاتيّ، يُكرّر نفسه مع الانفجار المعرفيّ لكلّ طفل أثناء تعلّمه التفكير والحديث. يتأقلم دماغ الرضيع مع النظرة العالميّة المفروضة عليه، وتتقلّص الإمكانات غير النهائيّة بطرق مُقيّدة للغاية، وتأتي بنتائج عكسيّة إلى حدّ بعيد. اتّخذ الكاتب البريطانيّ «ألدوس هيكسلي» (Aldous Huxley)وجهة نظر مشابهة منذ قرون خلَت، فكتب باستفاضة ضدّ استخدام الدماغ

بوصفه «صمّام تخفيض» عمل على تضييق الخناق على الذهن. إليكم واحدًا من أكثر البيانات الصادرة عن «هيكسلي» قوّة حيال هذا الموضوع:

«يُحتمل أن يكون كلّ شخص منّا ذهنًا حرًّا، غير أنّنا حيوانات حتّى الآن، عملنا من أجل البقاء على قيد الحياة مهما كان الثمن. من أجل جعل البقاء الحيويّ على قيد الحياة ممكنًا، يجب أن يشقّ الذهن الحرّ طريقه عبر صمام التخفيض للدماغ والجهاز العصبيّ. ما ينكشف في الطرف الآخر هو مجرى هزيل من نوع الوعي الذي سيُساعدنا من أجل البقاء على قيد الحياة على سطح كوكب معيّن».

باستخدام تعبير آخر، يُقارن «هيكسلي «المجال غير المحدود للوعي بالمنظور المُلزم بشدّة الذي يتّخذه الذهن اليوميّ. إنّ نقطته المركزيّة، وهي أنّ «صمّام التخفيض» للدماغ كان ضروريًّا من أجل بقائنا على قيد الحياة، قد اكتسبَت دعمًا مُعاصرًا من مؤيّدين مختلفين لعلم النفس التطوّري. إنهم أيضًا، ينظرون إلى تضييق الذهن على أنّه ضرورة من أجل البقاء على قيد الحياة. غير أنّني كنتُ أجادل بأنّ الوعي لا يخسر أبدًا إمكاناته غير النهائيّة، بغضّ النظر عمّا يحدث لنا داخل الواقع الافتراضيّ. إنّ وضع لوم وجودنا المعيب على الدماغ، يُشير إلى الاتجاه الخطأ، فالدماغ هو نمط آخر من أنماط الوعي، وإمكاناته ليست محدودة بحكم طبيعته. فلنتعمّق أكثر في السبب في ذلك، لأنّ الدخول في الواقع الـ «مِيتا» لأهداف عمليّة، لن يكون ممكنًا ما لم يتمكّن الدماغ من التحرّر من ضِيقه ويأخذنا إلى هناك.

المهلوسات والذهن الحرّ

إنّ الاشتراط الأوّل هو فتح صمّام التخفيض الخاصّ بالدماغ، الأمر الذي كان يحدث عبر وسيلة مفاجئة. تُحيط موجة جديدة من الاهتمام الطبيّ بالقيمة المحتملة التي تحملها عقاقير الهلوسة، مُحفَّزة بواسطة استعراض شامل، وعاقل من قِبل «مايكل بولان» (Michael Pollan)في كتابه التوضيحي لموضوع كان محرّمًا ذات مرّة، «كيف تُغيّر رأيك» (How to Change Your Mind). من أجل أن تعود عقاقير الهلوسة إلى الظهور كان الأمر اقتراح «اخرج، اخرج، أينما كنت». لقد كانت عقارات مثل (LSD)، والفطر السحري، والميسكالين، في أوج رواجها في الستينيّات، وانبثقتْ من ذلك الوقت مشوّهة على نحو سيء. بغضّ النظر عن القوانين المتنوّعة لمكافحة المخدّرات المدفوعة إلى حدّ كبير من الخوف، إلّا أنّ باحثًا طبيًّا بحث في المهلوسات على

نحو نموذجيّ، قد واجه خطر توجيه اللوم، وربّما لومٌ من النوع الذي يتسبّب في إنهاء المسيرة المهنيّة. على أقلّ تقدير، لم يُؤخذ بحث كهذا على محمل الجدّ وتمّت تنحيته جانبًا بسرعة.

إنّ النظرة العامّة للمهلوسات كانت حتّى وقت قريب، أنّها يُحتمل أن تكون غير آمنة ولا يوجد نفع طبيٌّ لها، ولكنّ كلّ هذا يتغيّر. إنّ ما غيّر هذه الحكمة التقليديّة هي المعرفة الأعمق والفهم الأفضل للدماغ، وعلى وجه الخصوص، منطقة الدماغ التي يبدو أنّها تُسبّب التأثير المُغيّر للذهن عند استخدام عقار (LSD) وشركائه، وهي ما يُسمّى «شبكة نمط عدم الموافقة» (Default Mode Network)/(DMN)، وهي مجموعة من المناطق في الدماغ الأعلى تضبط وتُنظّم طائفة واسعة من النشاط الدماغيّ. تعمل (DMN) على تنقية فيضان المعلومات الذي يُمطرنا كلّ يوم، إذ تختار وتتحكّم باستجابتنا تجاه العالم. إنّه الموقع الوظائفيّ لتنقيح الواقع الذي كنّا نُناقشه في هذا الكتاب. إنّ أثرًا مثيرًا للقلق من آثار (DMN) هو أنّ دماغنا تطوّر جسديًّا كي يُصبح صمام التخفيض الذي تحدّث عنه «هيكسلي». يهزّ عقار (LSD) شبكة نمط عدم الموافقة مؤقتًا، ولكن حالما ينتهي تأثير العقار، نعود إلى الوضع الراهن للدماغ.

ممّا لا شكّ فيه، أنّ (DMN) تخدم وظيفة ضروريّة تمامًا. عوضًا عن الشعور بأنّه مذهول بسبب وابل من المحفّزات الفوضويّة، يُساعدنا دماغ مستقرّ على مقاربة الحياة متمتعين بتوازن في الحكم، والخبرة، والمصلحة الذاتيّة. كانت (DMN) تُدعى شبكة الـ «أنا»، لأنّها تعمل في الدماغ بالطريقة التي تعمل فيها الأنا المزيفة في النفس، إذ تُخمد الاندفاعات غير العقلانيّة وتُبقيها تحت السيطرة في حين تُنظّم ذاتًا بالغة ومتوازنة.

لا تتطوّر (DMN) حتّى عمر الخامسة تقريبًا، متزامنة مع الوقت الذي يُصبح فيه الأطفال فخورين بـ «عدم كونهم أطفالاً صغارًا». ينطوي هذا على العديد من الأمور، أي عدم حدوث نوبات غضب، وعدم البكاء على كلّ انزعاج طفيف، وإظهار المزيد من الشجاعة، والاستقلاليّة، وامتلاك الذات، والرغبة في أن يكونوا ذوي نفع من خلال مساعدة الآخرين، والدفاع عن أذواقهم وميولهم الخاصّين. إنّ تحوّلاً معقّدًا في السلوك كهذا يتطلّب قدرًا كبيرًا من التنظيم الذاتيّ الداخليّ، تتولّى (DMN) الغالبية العظمى منه.

غير أنّ هذا التحوّل ليس جيّدًا وإيجابيًّا برمّته. من وجهة نظر «هيكسلي»، يتمّ تقليص الذهن الحرّ من أجل مصلحة بقاء الحيوان الخام على قيد الحياة. من وجهة نظر طبيّة من المُقدّر أنّ

(DMN) تحمل جانبًا سلبيًّا، على الرغم من كونها ضروريّة بالكامل كي لا نتعثّر طيلة الوقت في غشاوة مُلتفّة من المشاهد والأصوات. مع مرور الوقت تُصبح استجاباتها التلقائيّة - أي، الافتراضيّة - متأصّلة وصارمة. من إحدى الناحيتين، قد يُمثّل هذا ضيق الأفق العنيد المقترن مع التقدّم في السنّ، ولكن من الناحية الأخرى، قد يكون هناك ترابط مع اضطرابات مثل القلق، والاكتئاب، والإدمان. بحيث تُصبح هذه الاضطرابات استجابات متأصّلة لن تُزاح إلى أن تتوقّف (DMN) عن التحكّم بها بهذه الشدّة.

إنّ واحدة من أكثر الروايات البحثيّة بشأن التحوّل الشخصيّ بفعل المهلوسات هي «رحلة قصيرة» (Trip)، مذكّرات الكاتب الأمريكيّ «تاو لين» (Tao Lin)، والتي صدرَت عام 2018، وهو مولود لأبوين تايوانيين في فلوريدا عام 1983. كان «لين» يُعاني لفترة طويلة من اليأس. كما يصوغ الأمر:

«كانت لا تزال الحياة تبدو قاتمة بالنسبة إليّ، كما كانت تبدو بطرق متطوّرة منذ كنتُ أبلغ الثالثة أو الرابعة عشرة من العمر. كنتُ على نحو مزمن غير مفتون بالوجود، والذي لم يكن يبدُ رائعًا وعميقًا، بل مضجرًا وغير مريح ومثيرًا للقلق».

منعزلاً، يعيش حياة شبيهة بحياة الناسك، وقد تفاقمَت عزلته بفعل ما يَطلق «لين» عليه، «إدمان الإنترنت والهاتف الذكيّ»، وصل إلى المهلوسات من خلال المشاهدة المتواصلة بنهم لثلاثين ساعة من مناجاة اليوتيوب لـ «تيرينس ماكينا» (Terence McKenna)، وهو مدافع شغوف عن الرحلة والذي تُوفي عام 2000. كان «لين» منجذبًا بفعل الرسالة بأنّه في مقدور المهلوسات أن تزيد مخيلته وتُقرّبه أكثر إلى الطبيعة.

يملك «لين» قصّة معقّدة كي يرويها، في أثناء إحدى تجارب تعاطي عقار الهلوسة، يرى نفسه وهو يُطلَق من مدفع إلى مجرّة درب التبانة، ويتأمّل «أنواع المشكلات كافّة حيال ماهيّة الواقع، وماهيّة اللغة، وماهيّة الذات، وماهيّة الزمان والمكان ثلاثي الأبعاد». إنّ هذه الأصداء هي ما أفاد بها الأشخاص الذين خاضوا تجارب الاقتراب من الموت أو الخروج من الجسد. في جميع هذه الحالات، يتوقّف النموذج الذاتيّ عن كونه وجهة النظر الافتراضيّة للواقع، أو بمصطلحات علم الأعصاب، (DMN).

من خلال تحرير قبضة (DMN)، تسمح المهلوسات بفرصة من أجل تغيير وظيفة الدماغ في أوساط الأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات المزاج وما إلى ذلك. تمّ اكتشاف (DMN) في عام 2001 من قِبل الباحث «مايكل ريتشي» (Michael Richie)باستخدام مسح متقدّم بالرنين المغناطيسيّ. للمرّة الأولى، استطاع الباحثون أن يروا أجزاء (DMN) المترابطة وهي تُضيء حين يُسأل الشخص، على سبيل المثال، أن يختار صفات تصف نفسه. في الواقع، بالنسبة إلى عالم أعصاب، تُظهر زيادة تدفّق الدم إلى (DMN) التي تُرافق هذه المهمّة، أنّ الذات هي وظيفة من وظائف الدماغ، إذ تعلم (DMN) التي تخصّك مَن أنت، لأنّها خلقت استجاباتك الافتراضيّة حين تُفكّر بشأن نفسك.

إنّ الزيادة والنقصان في تدفّق الدم هو مؤشّر مفيد في أبحاث الدماغ، كما هي أنماط النشاط الإلكترونيّ، غير أنّها مع ذلك ليست مقياسًا للذهن، بل هي بمنزلة مرآته الماديّة فحسب. تُغيّر المهلوسات أنماط تدفّق الدم بطرق غير اعتياديّة. يستشهد «بولان» (Pollan)، بدراسة تتضمّن تسعة عشر شخصًا يُعانون من الاكتئاب، وقد تحسّنوا بعد تناول المهلوسات، وهي المكوّن النشِط في «الفطر السحريّ»، بعد أن كانوا مقاومين للعلاج الدوائيّ التقليديّ. وجد الباحثون أنّ تدفّق الدّم تناقص إلى لوزة المخيخ «المركز العاطفيّ للدماغ»، غير أنّ هذا لا يُفسّر السبب في أنّ الأشخاص موضوع الدراسة أيضًا أبلغوا عن تجارب روحانيّة عميقة.

يُشكّك الكثيرون بشأن استنتاجات كهذه. هناك مشكلة وحيدة وهي عدم وجود طريقة لإعطاء دواء وهميّ يُحاكي آثار الهلوسة الناتجة عن المخدر الحقيقيّ إلى مجموعة مراقبة. «لا يعرف أحد فعليًّا لمَ تطوّرت أجسامنا كي تُصبح لديها مستقبلات للمهلوسات، بالنظر إلى الندرة التي واجهها فيها أسلافنا القدامى». غير أنّ البحث الأساس حول المهلوسات يبدو أنّه يُشير إلى أنّ هذه المخدرات تقلّل نشاط (DMN)، موقفة إيّاها مؤقتًا. بالتزامن مع هذا الإيقاف، يشعر الشخص الذي يتعاطى المخدّر بتحلّل أناه المزيّفة، إلى جانب التجربة العاديّة للذهن، والجسد، والعالم. تُؤكّد هذه النقطة بأنّ الذهن، والجسد، والعالم جميعها طيّعة بشدّة في الإدراك البشريّ. إنّنا متشابكون في عملية الإبقاء عليها سليمة في كلّ لحظة يقظة، وتعمل المهلوسات على إرخاء قبضتنا فجأة وجذريًّا.

بالنسبة إلى «بولان»، كانت التجربة كشفًا، إذ أدرك «ضعف ونسبيّة الوعي الافتراضيّ الخاصّ بي». إنّ تحقيقه الشامل، والموضوعيّ، والذي تضمّن طائفة من المخدّرات التي تُغيّر

الذهن، ولكنّها أيضًا تغوص في كلّ زاوية وركن من البحث الطبيّ، قاده إلى الأمل بأنّ تعاطيها سيمتدّ إلى الأشخاص العاديين الأصحّاء «على الرغم من أنّه أبقى خوفًا معقولاً من تجارب التعاطي السيّئة». أراد أن تُعتبر رحلة المهلوسات أكثر من كونها «تجربة مخدرات». إذ يجب أن تكون الخطوة الأولى من وجهة نظره، هي التماس توجيهات من شخص يُمكنه أن يشرح معنى تجربة التعاطي بعد أن تنتهي، إذا حملَت معنى «لا يُوافق الجميع على أنّها تفعل».

أين يتركنا هذا؟ لا أحد يعلم فعلاً، إذ ترفض المجلّات العلميّة المرموقة بانتظام أوراقًا بحثيّة بشأن المهلوسات. ينبغي أن يُقرأ كتاب بولان بغية الحصول على القصّة الكاملة حيال الوعد المستقبليّ لهذه المخدّرات. إنّ تعاطي «جرعات صغيرة» هو أمر مثير للاهتمام على نحو خاصّ، وفيه يجري تعاطي كميّة ضئيلة من المهلوسات بصفة يوميّة، ما يكفي لإرخاء قبضة (DMN)، ولكن دون تغيير التفكير الطبيعيّ. إنّ الأمل هو أنّ التعاطي بجرعات صغيرة، عوضًا عن تغيير الذهن بطريقة بالغة ومشوّشة، سيُتيح للإدراك الذاتيّ المراقبة والتأمّل في احتمالات جديدة لا يُمكن للشخص أن يصل إليها في ظلّ الظروف العاديّة.

ليس هناك شكّ، انطلاقًا من وجهة نظر خارقة، أنّ المهلوسات تُضعف أو تحلّل البنى الذهنيّة التي تُبقي الواقع الافتراضيّ سليمًا. يشعر بعض الناس أنّ تعاطي المخدرات قد دخل في الذهن الحرّ، وقد بدا ذلك مرغوبًا للغاية بالنسبة إلى «هيكسلي»، الذي كان أوائل المدافعين عن رحلات تعاطي المهلوسات الموجّهة إلى الوعي المتوسّع، إذ كان هذا هو الهدف المطلق. من أجل أن تُصبح المهلوسات محترمة، كان يتعيّن على المتعاطين أن يتجاوزوا صورتهم الهبّية، ولكن على الرغم من ذلك، فقد أثبت مسح الدماغ أنّها المفتاح، غير أنّ الاحترام الذي يُقدّمه مسح الدماغ يحتوي على عيب أيضًا.

بالنسبة إلى عالم أعصاب، فإنّ (DMN) مشابهة للشخص البالغ الموجود في الغرفة، ومنطقة الدماغ التي تُبقي اندفاعاتنا الأكثر وحشيّة وبدائيّة في مأمن. بناء عليه فإنّ مجموعة متخصّصة من الخلايا قد استولَت على الوظيفة نفسها التي أسندها «فرويد» إلى الأنا المزيفة. من الطبيعي في عصرنا أن يَعتمد الطبّ النفسيّ اعتمادًا كبيرًا على المستحضرات الدوائيّة بغية محاربة القلق والاكتئاب، مُستبدلاً سنوات من العلاج بالحديث المُكلف، المُستهلك للوقت. بينما أصبح الطبّ

النفسيّ مسألة تتعلّق بتحريك الجزيئات في الدماغ، كذلك أصبح كلّ شيء آخر يتعلّق بالذهن. غير أنّ المفهوم بأنّ «العقل يخلق الذهن» هو زائف هنا بقدر ما هو زائف في أيّ موضع آخر.

تظهر المغالطة فجأة في (DMN)، لأنّها إن كانت تتحكّم حقًّا بتحقيق التوازن الذي هو ذهن البالغ، فمَن منحها قدرة كهذه؟ كيف تعلّمت حول فوائد مرحلة البلوغ في المقام الأوّل؟ إنّ الإجابة الأولى التي تتبادر إلى الذهن هي أنّ (DMN) قد نشأَت بوصفها آليّة للبقاء على قيد الحياة، غير أنّه ليس هناك إثبات على ذلك، إذ إنه مُجرّد تعميم شامل صادر من سلوك نموذجيّ للداروينيين. يعمل عدد لا يُحصى من الأشخاص على نحو جيّد في المجتمع دون أن يُكلّفوا أنفسهم عناء التطوّر كي يُصبحوا أشخاصًا بالغين ناضجين.

يتعامل الباحثون مع الـ (DMN) كما لو كانت عاملاً واعيًا ذا نوايا سلسة وحكم جيّد. إنّ إسناد مزايا كهذه إلى خلايا دماغيّة هو ضربٌ من التفكير السحريّ. إذ إن كتلاً من المواد الكيميائيّة لا تفهم طريقة عمل الحياة، بل الوعي وحده يفعل.

بعد تجريب أنواع من المخدرات المختلفة، حظي «مايكل بولان» بتجربته الأكثر عمقًا دونها، فقد عُرض عليه كيفيّة الدخول في حالة النشوة ببساطة من خلال التنفّس بسرعة والاستماع إلى إيقاع تطبيل. ردّ فعله: «في أيّ مكان في العالم كان ذلك موجودًا طوال حياتي؟». لقد كان في الذهن الحرّ.

تملك جميع المخدرات آثارًا جانبيّة، وبعضها غير متوقّع، غير أنّ مخاطر المهلوسات فريدة في نوعها. إن اتّجهت إلى الداخل وعبثت بأوتار البيانو، تبدأ الموسيقا في الخروج وهي تبدو مشوّهة. إنّ الذهاب إلى أكثر مناطق الدماغ الأعلى حساسيّة يترتّب عليه خطر مماثل، غير أنّ مقصدي لا يتمثّل في إطلاق إنذارات تستند إلى الخوف والتشكيك، بل على العكس تمامًا. يحتوي الذهن الحرّ على طائفة كاملة من الإمكانات البشريّة، ويُمكن أن يتمّ الوصول إليه طبيعيًّا عبر اليوغا، والتأمّل، وممارسات تأمّليّة متنوّعة. تُؤدّي هذه الممارسات أيضًا إلى تغييرات دماغيّة نافعة، مُحقّقة هذا عبر أكثر الآليّات طبيعيّة: إذ يتعلّم الذهن أن يعرف نفسه.

لقد حان وقت خروج المهلوسات من الظلال، مانحة إيّانا صورة متوازنة لما هو على المحكّ، وما هو أيضًا في خطر. إنّ الشعور المفاجئ بأنّ في استطاعتنا الطيران يتحوّل إلى كونه

خداعًا قاتلاً إن اختبرناه عبر القفز من مبنى عالٍ، كما حدث أكثر من مرّة. غالبًا ما يتضح أنّ الرؤى التي تبزغ في أثناء رحلة لتعاطي المخدرات، هي رؤى مبهمة لحين العودة إلى حالة اليقظة الطبيعيّة. تذهب الصورة الأكبر أبعد من المهلوسات. يُشجّع «بولان» على «التنوّع العصبيّ» في خاتمة كتابه. ولكن بالنسبة إليّ، يُؤتي التأثير المُغيّر للذهن لعقار (LSD) بثماره فقط حين يُفضي إلى الإدراك الذاتيّ. يُمكن لمخدّر أن يُريك ما يكمن خلف الذهن المحدود، غير أنّ الإدراك الذاتيّ وحده يسمح لك أن تستوطن الذهن الحرّ على نحو دائم.

إنّ نقيض الإدراك الذاتيّ هي الرؤية الآليّة المتمثّلة في أنّ الكائن البشريّ بمنزلة دمية للدماغ، مرؤوس للنشاط العصبيّ. ما دامت للمهلوسات استخدامات طبيّة، يتعيّن علينا أن نُشجّعها، غير أنّ نظرة «هيكسلي» بأنّ الذهن الحرّ هو القضيّة الحقيقية لا تزال صحيحة.

إنّ ما يفصلنا عن الذهن الحرّ، أو الواقع الـ «مِيتا»، هو الحاجز الأكثر رقّة، فهو يتطلّب أصغر فكرة فحسب. لقد وجدتُ هذا مؤخّرًا حين كنتُ أتّخذ وضعيّة الشجرة مع مُعلّم يوغا. تتطلّب وضعية الشجرة توازنًا دقيقًا على قدم واحدة، وكنتُ قد تحسّنتُ في أدائها، غير أنّني بدأت في الترنّح فجأة في ذلك الصباح. قال المُعلّم مباشرة: «فيمَ كنتَ تُفكّر؟»، وكان السؤال الصحيح كي يُطرح، لأنّي فقدتُ حالتي الذهنيّة الصافية، والمنفتحة، نتيجة لفكرة مُشتّتة «بشأن الفوائد الطبيّة للمهلوسات، كما تصادف». إنّ الأمر يتطلّب حالة ذهنيّة صافية، ومنفتحة، ومُرتّبة من الأفكار العشوائيّة، بغية فعل أمور الحياة التي تفوق الحفاظ على وضعية يوغا بكثير. إنّ صفاءً كهذا هو ما يُشعرك به الذهن الحرّ، وهو ما تُشعرك به الحريّة. إنّه الباب نحو مِيتا إنسان.

في الجزء الثاني، سوف نأخذ كلّ شيء على محمل شخصيّ، من خلال إظهار كيف يُمكن لكلّ شخص أن يختبر التحوّل إلى الذهن الحرّ. هناك صحوة جمعيّة أصبحَت ممكنة فحسب حين يستيقظ الأفراد، ولا شيء أكثر إلحاحًا من هذا. نظرًا لكونه جسرًا، دعوني أؤكّد على استثنائيّة الصحوة، وكم هي غير متوقّعة.

تجعلنا الصحوة أكثر إنسانية وأكثر واقعيّة في الوقت نفسه، وذلك لأنّنا النوع المتمتّع بالوعي المقدّر لنا أن نعرف مصدرنا على نحو كامل ونحن مُصمَّمون من أجل ذلك. إن كان في مقدور رؤية واحدة أن تُوحّد العرق البشريّ، فإنّها هذه الرؤية.

الجزء الثاني

الصحوة

الفصل السابع
وضع التجربة فـي المقام الأوّل

أصبح بيت القصيد من نكتة قديمة جزءًا لا يتجزأ من الثقافة الشعبيّة. كما سمعتُها المرّة الأولى، تضمّنت النكتة مُتمدّنًا تائهًا يُوقف سيارته على طريق ريفيّ، كي يسأل المزارع عن طريق الوصول إلى مدينة معيّنة. يحكّ المزارع رأسه مع نظرة ذهول كبيرة ويقول: «أنا آسف سيدي، غير أنّك لا تستطيع الوصول إلى هناك من هنا».

لماذا تُضحكنا النكتة؟ يتجذّر حسّ الفكاهة في حقيقة أنّك تستطيع الوصول إلى أيّ مكان على الخريطة، من أيّ مكان آخر، ولكن لو سأل المتمدّنُ المزارعَ عن طريقة الوصول إلى الواقع الـ «مِيتا»، لكان حصل على الإجابة نفسها، غير أنّ الأمر لن يكون مضحكًا هذه المرة، ليس بالنسبة إليّ على الأقل.

لا تستطيع الوصول إلى الواقع الـ «مِيتا» من خلال التعلّق بالواقع الافتراضي، وقد تمّ التعبير عن السبب الكامن وراء هذا بطرق متنوّعة منذ أدرك الإنسان العاقل أنّ هناك بُعدًا للحياة يتجاوز البُعد اليومي. إنّ كوننا عالقين في الواقع الافتراضي، مشابه لكوننا تحت تعويذة تنويم مغناطيسيّ، ولا يُمكننا كسر التعويذة طالما تسيطر علينا، إذ ليس هناك منوّم مغناطيسيّ على أهبة الاستعداد يُمكنه أن يُفرقع أصابعه ويكسر التعويذة لأجلنا. أو قد نكون مثل حالمين مأسورين بأوهام الحلم، ولا يُمكننا أن نستيقظ طالما الحلم مستمر، وليس هناك شخص يقف على أهبة الاستعداد إلى جانب السرير كي يهزنا بغية إيقاظنا. إنّ التعاويذ، والأحلام، والسحر، والأوهام، والعرافة، والشعوذة، والآلهة المؤذية، كلها نسخ اخترعتها كلّ ثقافة من الفكرة نفسها المتمثّلة في أنّ الواقع

خدّاع. «ليس في إمكانك أن تصل إلى هناك من هنا» طالما أنت متشابك في حيلة كاملة، مُغلّفة تمامًا من حيل الذهن. من أجل هذا السبب، كان اكتشاف كيفيّة الصحوة، عملاً غامضًا إلى هذا الحين.

تمضي الحياة قُدمًا بالمعرفة والتجربة، وكان الجزء الأوّل يدور حول المعرفة والواقع الـ «مِيتا». إذًا من أين ستأتي التجربة؟ لمَاذا لم نتعمق فيها أوّلاً؟ من السهل أن نكون نافذي الصبر - الجنس الذكوريّ، على وجه التحديد، سيّء السمعة لعدم قراءة كتيب الإرشادات، أو السؤال عن الاتجاهات عندما يتوه - إنّما لا يُمكن فصل المعرفة والتجربة في هذه الحالة. لا تستطيع أن تقفز في الجانب العميق من المسبح وتكتشف كيفيّة السباحة. يجب أن تُعاد صياغة الوعي من القاعدة إلى القمة، ويجب أن تتحوّل التصوّرات، ولا بُدّ من التخلّي عن التفسيرات. لا يُمكن لشيء أن يبقى على الحال نفسه خلال التقدّم من الإنسان إلى مِيتا إنسان.

بقدر ما أنّ الواقع الافتراضيّ شامل، إلّا أنّ هناك ثغرة موجودة، وهي ليست أكثر من التجربة في حدّ ذاتها. ما هي التجربة؟ إنّ الإبحار في المحيط الأطلسي في قارب يتّسع لشخص واحد، أمر مختلف للغاية عن تسلّق جبال الألب، أو الذهاب إلى مكان العمل، أو خبز فطيرة تفاح، إذًا فإنّ وجه التجربة دائم التغيّر. غير أنّ كلّ تجربة في نهاية المطاف هي الشيء نفسه، أي حدثٌ واعي. في حال ارتكبتَ خطأ ترسيخ تجاربك في العالم الماديّ، فلن تستطيع أن تصحو من «التعويذة/ الحلم/ الوهم»، لأنّ العالم الماديّ هو «التعويذة/ الحلم/ الوهم».

اختبار العالم

إنّ الطريقة الوحيدة لكسر التعويذة، هي من خلال عكس الشرح الطبيعيّ لآلية عمل الأشياء، وأعني بهذا وضع التجربة في المقام الأوّل. إنّ الشرح الطبيعيّ هو وضع الأشياء في المقام الأوّل، الأمر الذي يبدو منطقًا سليمًا. ألم تُوجد النجوم قبل وقت طويل من أن نأتي كي نُحدّق إليها في السماء ليلاً؟ دون الأرض، التي وُجدت في حالة بدائيّة قبل بدء الحياة، لن نكون موجودين هنا، أو هذا ما يُمليه المنطق السليم.

إنّ عكس الشرح يبدو منطقًا سليمًا بالقدر نفسه، على الرغم من ذلك. لنقُل إنّ الصباح قد حلّ، وأنت تقرأ مع كوب من القهوة إلى جانبك. إنّ «كوبًا من القهوة» يُمكن أن يعني غرضًا ماديًّا ثابتًا، في الوقت الحاليّ، في الزمان والمكان. لقد وضعتُ عبارة «كوبًا من القهوة» ضمن علامتي

اقتباس، لأنّك فعليًّا ترتبط مع الغرض المُفترض. في الواقع، أنت تختبر مزيجًا من الأحاسيس. إذ ترى عيناك اللون، والضوء، والظلّ، وهو ما تستقبله على أنّه الكوب. يستشعر أنفك رائحة القهوة، وتشعر يداك بدفء القهوة في الكوب، ولسانك بمذاقها.

احذف جميع هذه التجارب، ماذا يحدث؟ ليس هناك كوب من القهوة. إنّ هذا استنتاج بسيط، وعقلانيّ، ولكن إن كنتَ ترغب في تعزيز «التعويذة/ الحلم/ الوهم»، فإنّ هذه الخلاصة شنيعة. إنّ كوبًا من القهوة موجود ببساطة، يقف في الزمان والمكان بوصفه غرضًا ماديًّا. سنترك جانبًا الشرح الكميّ الذي يُحلّل الأغراض الماديّة - بما فيها الكون بأسره - إلى حالات افتراضيّة خفيّة، إذ إن هدفنا مختلف هنا. إنّ السبب الكامن وراء جعل كوب من القهوة يتلاشى ليس بغية إثبات أنّه لم يكن موجودًا قط، بل السبب هو وضع التجربة في المقام الأوّل. إنّ ما نُطلق عليه شجرة، أو سحابة، أو جبلاً، أو نجمة، أو كوبًا من القهوة، موجود فقط بوصفه تجربة. حالما تقبل هذه الحقيقة، يكون السبيل نحو مِيتا إنسان خاليًا وواضحًا.

لن يفيد كثيرًا، على الرغم من ذلك، أن تهزّ كتفيك بلا مبالاة وتقول: «حسنًا، أنا أقبل». إنّ الكلمات خاوية ما لم تكن هناك «لحظة إدراك مفاجئة»، ثمّ تستوعب المقصد. إنّ التجربة هي الطريقة التي نعرف بها أيّ شيء. في حال كان هناك واقع أبعد من الإدراك البشريّ، بحكم طبيعته فلن نعرفه أبدًا. تمّ إصدار العديد من الأخبار في الفيزياء المعاصرة من خلال المادّة والطاقة «المُظلمتين» - الأمر الذي ناقشته مع «ميناس كافاتوس» بإسهاب في كتاب «أنت الكون - إنّ الذي يجعل بعض الطاقة والمادّة مُظلمًا – إذا كانت بعض النظريات صحيحة - هو أنّها تُوجد خارج حدود الكون الماديّ. في المجال المظلم، قد تكون هناك «أشياء» ليست ذريّة في الأصل، ولا تنبعث منها فوتونات وإلكترونات، ورُبّما لا تملك أيّ علاقة مع صيغة الزمان والمكان التي تخصّنا.

لنقُل إنّ جميع هذه التخمينات صحيحة - هناك احتمال أنّها ليست كذلك، غير أنّنا لن نخوض في الأسباب التقنيّة وراء هذا هنا - ألا تُوصف المادّة والطاقة المُظلمتان على أنّهما حقيقيّتان، ولكن من المستحيل تجربتهما، نظرًا لكونهما غريبتين تمامًا عن التجربة البشريّة، ولا تملكان أيّ شيء مشترك مع «الأشياء» التي تُشكّل الدماغ البشريّ؟ بخصوص ذلك الشأن، لا يُمكن لأحد أن يختبر الانفجار العظيم، لأنّه سبق الذرّات والجزيئات، ولا يُمكن لأحد أن يغوص إلى ثقب أسود بغية

اختباره، نظرًا لأنّ الجاذبيّة الشديدة في الثقب الأسود وحوله تُفكّك المادة وتُمزّق جميع «الأشياء» العاديّة إلى أشلاء، بما في ذلك الزمان والمكان.

بالنسبة إلى أيّ شخص يقبل الكون على الحال الذي يبدو عليه، فإنّ وضع التجربة في المقام الأوّل يبدو خاليًا من المعنى، غير أنّه ليس كذلك. تُعرف المادّة والطاقة المظلمتان عبر التجربة، كما الانفجار العظيم، والثقوب السوداء، وجميع الأمور الغريبة في الفيزياء. في جميع هذه الحالات، تكون التجربة غير مباشرة، مصاغة في معادلات رياضيّة، وعبارة عن جمع لآثار جسيمات دون ذريّة عابرة، والبيانات التي يتمّ تلقيها عبر تلسكوبات راديويّة وما شابهها. إلا أنها مهما كانت غير مباشرة، فإنّها لا تزال تجربة. يتعيّن على شخص ما أن يرى شيئًا ما، ولو كان مُجرّد صفحة من الورق مليئة بالأرقام. يتعيّن أن يسمع شخص ما عالمة أخرى تتحدّث أو أن يقرأ كلماتها. لا يُمكن إنكار حقيقة أنّه حتّى أكثر العلوم غرابة تحدث بوصفها تجربة واعية، فهي تُمهّد الملعب باستخدام التجربة اليوميّة، وذلك لأنّ تلميذًا في الصفّ الأوّل يتعلّم الحروف الأبجديّة، يحظى بالتجربة نفسها التي يختبرها فيزيائيّ يقرأ مقالة في مجلّة حول الجاذبيّة الكميّة.

بوصفه نوعًا معيّنًا مُتمتّعًا بالوعي، بنى الإنسان العاقل صيغة الواقع التي تخصّه من التجارب اليوميّة، وبنى كلّ شيء آخر انطلاقًا من هناك. لقد عمدنا إلى جعل الواقع الافتراضيّ إنسانيًا تبعًا لتجاربنا. إنّ صخرة حارّة تحت شمس الصحراء وتجدها السحلية مريحة، ستحرق جلدنا. يُخيفنا منتصف الليل الأكثر عتمة، غير أنّه يجعل الخفافيش تشعر أنّها في بيتها، تمامًا كما أنّ المرتفعات المثيرة للقشعريرة هي أماكن تعشيش مثاليّة بالنسبة إلى النسور، كما أنّ المحيط صالح للتنفّس بالنسبة إلى الأسماك.

إنّما ليس مقدّرًا لنا أن نكون حبيسي تجاربنا. إنّنا نشكّلها ونقولبها متمتّعين بحريّة استثنائيّة. يبدو الجسم كغرض ثابت، غير أنّه في مقدورنا أن نُجوّعه أو نُسمّنه، نبني عضلاته أو ندعها تترهّل. إنّ السؤال هو عن مقدار طواعية «نوعيّة الوجود الموضوعيّ» للأغراض حقًّا. إنّي أُفكّر فيها بوصفها نوعًا مشابهًا لعمليّة ذوبان الثلج. حينما تتفكّك الكتل الثلجيّة في الربيع، لا تذوب مباشرة، إذ إن هناك انتقالاً من نهر متجمّد إلى آخر متدفّق، والأمر نفسه صحيح بالنسبة إلى الطريقة التي نختبر بها العالم الماديّ. عوضًا عن كونه مكعّبًا كبيرًا ومتجمّدًا، يُمكن تقليصه إلى أكثر التجارب ضآلة، كما يتمّ تقليص جرف صخريّ مع مرور الوقت إلى حبيبات رمل ناعمة بواسطة

البحر المتلاطم. إنّ الحواس الخمس منسجمة على نحو رائع مع الأحداث العابرة والزائلة. لقد أبقيتُ في ذهني نتيجة صغيرة، ولكن مبهرة، وهي أنّه في مقدور شبكة العين البشريّة أن ترصد فوتونًا واحدًا من الضوء، غير أنّه جرى توسيع هذه القطعة، المعزولة من البيانات في الآونة الأخيرة على نحو مذهل.

الكمّ يُصبح بشريًا

دون تحقيق اهتمام واسع الشعبيّة عبر وسائل الإعلام العامّة، أثبت البحث أنّ أربع حواس على الأقل من حواسنا الخمس، هي في الحقيقة قادرة على اختبار المجال الكميّ مباشرة، دون اللجوء إلى الأجهزة العلميّة المتطوّرة. يُمكن تلخيص النتائج الأساسيّة، التي تأتي من مختبرات جامعيّة رائدة.

- البصر: إنّ العين البشريّة، كما ذُكر للتوّ، يُمكنها أن ترصد فوتونًا واحدًا من الضوء، وهي أصغر وحدة للضوء في الكون، وقدرتنا على رصد الفوتون، قد ألهمَت الباحثين على استكشاف إن كانوا يستطيعون البحث في العالم الكميّ باستخدام العين المجرّدة.

- السمع: إنّ الأذن الداخليّة حسّاسة للغاية، إلى الحدّ الذي تتمكّن معه من رصد اهتزازات ذات قطر أقلّ من قطر الذرّة. يُمكنها أنّ تُميّز الأصوات التي تبعد عشرة ملايين ثانية فحسب.

- الشمّ: قُدّر في السابق أنّه يمكن للنظام الشميّ البشريّ أن يرصد عشرة آلاف رائحة مميزة، غير أنّ البحث الأخير يقترح أنّ حاسّة الشمّ هي حاسّة كميّة يُمكنها أن تُميّز تريليون إدخال مختلف.

- اللمس: يُمكننا أن نرصد أحاسيس لمسيّة وصولاً إلى جزء في المليار من المتر.

الذوق: لم يجرِ تعقّب هذه الحاسة إلى المستوى الكميّ، غير أنّه من المعروف بالفعل أنّ اللسان البشريّ يرصد النكهات الخمس: الحلو، المالح، الحمض، المرّ، و»المذاق اللذيذ»، أو المُتبّل، على المستوى الجزيئيّ. يتطلّب الذوق حاسّة الشمّ من أجل التمييز على مستوى أدقّ، ولذلك فإنّ الذوق، حينما يُدمج مع الشمّ، يُشارك في رصد الكمّ.

لماذا منحنا التطوّر هذه الحساسية بالغة الصغر؟ بغية الإجابة عن هذا السؤال، ينبغي لك أن تُقدّر القفزة الهائلة التي قام بها البحث الجديد. في السابق، كان من المُعتقد أنّ الحواس الخمس تعمل

على مستوى جزيئيّ، كما الذوق. من أجل التفريق بين المالح والحلو، على سبيل المثال، صُمّمت براعم الذوق لديك كي تتعلّق بالجزيء المحدّد لكلّ منهما. جسديًّا، كانت النظرة المقبولة هي أنّنا نتفاعل مع العالم عبر عدد لا يُحصى من المستقبلات المماثلة على الغشاء الخارجيّ للخلايا. وُصفت هذه المستقبلات على أنّها ثقوب مفاتيح تتناسب معها جزيئات محددة للغاية «المفاتيح». من أجل أن تشمّ وردة على سبيل المثال، تنجرف جزيئات رائحتها عبر الهواء، وتتناسب مع مستقبلات الخلايا الشميّة في الأنف، وبسبب حدوث هذه العمليّة في المستوى الجزيئيّ، فإنّ الكائنات البدائيّة حتّى حسّاسة للغاية جسديًّا.

إنّ الحاسّة الأكثر قِدمًا هي اللمس، التي تطوّرت في الكائنات أحاديّة الخلية التي تستجيب إلى لمسها، مثل الأميبا، بالإضافة إلى بعض النباتات، إذ إن نبات صائد الذباب يُغلّق أوراقه التي تُشبه الفكّ على فريسته حين تلمس حشرة الشعيرات الحسّاسة التي تُبطّن الورقة. إنّما بغضّ النظر عن كونها الحاسّة الأقدم، إلّا أنّ اللمس غير مفهوم بالكامل. يُمكن للكاميرات وأجهزة التنصّت أن تستنسخ حساسيّة آذاننا وعيوننا، غير أنّنا نستطيع التفريق بين الخشب، والمعدن، والزجاج عبر لمسها فحسب، أبعد ممّا يُمكن للمهندسين أن يفعلوه اصطناعيًّا. إنّ أصابعنا حسّاسة لما يصل إلى جزيء واحد هي حقيقة تمّ إثباتها مُؤخّرًا فحسب، عن طريق تجريبيين في جامعة كاليفورنيا ـ سان دييغو.

لقد أخذوا خمسة عشر شخصًا، وأعطوهم ثلاث رقاقات سيليكون كي يلمسوها، وسألوهم أيّ من الرقاقات الثلاث أحسّوا باختلافها مقارنةً مع الاثنتين الأخريين. كانت الرقاقات متطابقة باستثناء الطبقة العلويّة، التي كانت أسمك بمقدار جزيء واحد. كانت لأحد السطوح طبقة علويّة مؤكسدة في معظمها من الأوكسجين، أمّا الآخر فمطليّ بمادّة تشبه التفلون. استطاع المشاركون أن يختاروا الرقاقة المختلفة بنسبة واحد وسبعين في المئة من الوقت. غير أنّ الجزيئات ضخمة للغاية إذا ما قورنت بالكُموم، وحساسية العين تجاه كمومية الضوء أفضَت إلى أن ينظر العلماء في شأن الحواس الأربع الأخرى. يبدو الآن أنّ الجسم بأكمله هو مكشاف للكمّ، ويبدو هذا رائعًا للوهلة الأولى، إذ إنه يُوسّع الإدراك البشريّ أبعد بكثير من تقديرات سابقة بكلّ تأكيد. على الرغم من ذلك، وعلى مستوى أكثر عمقًا، تُشير هذه النتائج إلى الطريقة التي نُصمّم ونتحكّم بها ببُنى الواقع الافتراضيّ. إنّنا متغلغلون بسلاسة في الكون على أدقّ المستويات، وذلك عبر الكاشفات الجسديّة للكمّ، فلا نعود

نستقبل البيانات الخام من العالم «في الخارج» ببساطة، فأجسامنا تُشارك في النقطة الأساس حيث يختلط الذهن والمادّة.

إنّ الغوص في جوهر الطريقة التي نرى، ونسمع، ونلمس، ونتذوّق، ونشمّ بها جسديًّا، لا يُخبر أيّ شيء بشأن سبب وجود الحواسّ الخمس. أعلاه، قارنتُ بين استجابة شبكية العين تجاه الضوء مع «عدّاد غايغر» الذي يُصدر نقرات في كلّ مرّة يتعرّض فيها لوابل من جسيمات بيتا وأشعة غامّا.

غير أنّ «عدّاد غايغر» لا يختبر العالم كما نفعل نحن. تُشير حساسية كاشفاتنا الكميّة إلى مقدار دقّة معايرة تجاربنا فعليًّا. في السابق، أفضَت الحقيقة المتمثّلة في كوننا متوائمين على المستوى الجزيئيّ إلى مناقب جديرة بالملاحظة للإدراك وذلك قبل الاكتشافات الكميّة الأخيرة.

إنّ الأنوف المحترفة في صناعة العطور تتجاوز حاسة الشمّ العاديّة، نظرًا لكونها قادرة على تمييز عشرات روائح الورد المختلفة على سبيل المثال، غير أنّ الخبراء لا يمتلكون بالضرورة أعصابًا شميّة نقيّة بإفراط، أو عددًا أكبر منها يفوق ما يمتلكه بقيتنا. إنّهم درّبوا إدراكهم للروائح، وينطبق الشيء نفسه على متذوّقي النبيذ المحترفين في مجال حاسّة الذوق، وعلى الرُّماة في مجال حاسّة البصر. قد يبدأ هؤلاء الأشخاص بحواسّ أكثر حدّة من الشخص العادي، غير أنّ متذوّق النبيذ، أو الرامي ليسا في حاجة إلى وفرة مفرطة في خلايا المستقبلات. متمتّعين بعدد طبيعي من المستقبلات، يصقل متذوّقو النبيذ إدراكيّتهم، التي هي أمرٌ ذهنيّ.

يمتلك الملقّبون بالمتذوّقين الخارقين ثلاثين برعمًا ذوقيًّا في منطقة معيّنة من اللسان، مقارنة مع المتذوّقين العاديين الذين يمتلكون ما يتراوح بين الخمسة عشر والثلاثين برعمًا ذوقيًّا في المنطقة نفسها، في حين أنّ غير المتذوّقين - سيكون «المتذوّقون المملّون» مصطلحًا أفضل - يمتلكون ما يقلّ عن خمسة عشر. يُمكن للمتذوّقين العاديين أن يُحسّنوا تمييزهم للنبيذ من خلال استخدام أنوفهم على نحو أكبر، وإيلاء المزيد من الاهتمام، والإبطاء للاستمتاع بالطعم.

إن بِدأنا في فقدان براعم الذوق بين عمرَي الأربعين والستين، فإنّ تقلّص البراعم المتبقيّة هو أمرٌ بالتأكيد وثيق الصلة. غير أنّ هذا ليس أمرًا كافيًا لتفسير السبب في أنّ الأشخاص الأكبر سنًّا يفقدون اهتمامهم بتناول الطعام. قد يكون هناك فقدان اهتمام عام بالحياة، أو الشعور بأنّهم وحيدون

وغير مرغوب فيهم. تدلّ الحقيقة البسيطة على أنّ بعض الأطفال يُولدون دون حاسّة ذوق، ولكنّهم يكبرون لتكون لديهم شهيّة صحيّة بالنسبة إلى العنصر الذهنيّ الذي يُسيطر على وجودنا الحسيّ.

إنّ البيانات المُستمدّة من القياسات عن طريقة عمل العين، أو الأذن، أو اللسان لا تُخبر شيئًا حول تجربتنا الفعليّة: كيف يبدو غروب الشمس، كيف صوت الموسيقا، وكيف طعم الشوكولا. يتعلّق العلم بقياس الحياة بكلّ كميّاتها، الكبيرة منها والصغيرة، في حين أنّ التجربة تتعلّق بالحياة بكلّ مزاياها، التي لا يُمكن أن تُحصى. إنّ السؤال «كم واحدة من وحدات الجمال تختبر كلّ يوم؟» هو سؤال أحمق. يُختبر الجمال على نحو ذاتيّ، الأمر الذي لا يُمكن لأحد أن يُجادل فيه. غير أنّه يتمّ اختبار كلّ تصوّر على نحو ذاتيّ كذلك، وهنا حيث تحدث الفجوة الهائلة التي ذكرتُها أعلاه. إنّ هناك عدم تطابق تامًّا بين قياس طول موجات الضوء ومزايا الضوء، ولا سيّما الألوان.

تُخلق الألوان في الوعي من خلال عبور الفجوة الواقعة بين الكمّ والكيف. في أثناء هذا العبور، تحدث حيلة سحريّة لا تنتقل بموجبها الاهتزازات الكميّة إلى ألوان فحسب، بل أيضًا إلى كلّ شيء يتمّ إيصاله عبر الحواسّ الخمس. سيكون من المُلائم لو أنّ البحث الجديد شرح كيفيّة إنجاز هذه الحيلة، غير أنّه لا يفعل. إنّ تحديد الحواس الخمس وصولاً إلى المستوى الكميّ مشابه لامتلاك حاسّة السمع الخاصّة بكلب، والتي تفوق السمع البشريّ بكثير. إن استيقظتَ فجأة وسمعتَ العالم كما يسمعه الكلب، فلن يشرح هذا الموسيقا، أو الخطاب، أو أيّ شيء آخر حيال السمع بوصفه تجربة. إنّ الأذن لا تسمع، بل الذهن هو مَن يفعل.

غير أنّنا كحدّ أدنى نمتلك دليلاً مُهمًّا على الحيلة السحريّة التي تُحوّل الأحداث الكميّة إلى تجارب بشريّة. من خلال إنزال الإدراك إلى المستوى الكميّ، يُمكننا أن نقول - أو على الأقل أن نفترض بقوّة - أنّنا نعيش في المستوى نفسه الذي تُحوّل فيه الطبيعةُ الواقعَ الافتراضيّ إلى العالم الماديّ الصلب. إنّني أستخدم هنا كلمة «افتراضيّ» بطريقة معيّنة. تُوجد في الفيزياء نقطة واقعة في المنتصف حيث تكون الجسيمات غير مرئيّة ولا تملك موقعًا ثابتًا.

كانت نقطة المنتصف هذه ضروريّة بسبب مبدأ عدم اليقين الشهير، الذي ينصّ على أنّ الجسيمات فعليًّا هي انهيار موجات الطاقة. تمتدّ الأمواج إلى ما لا نهاية في جميع الاتجاهات، وتُوجد الجسيمات في موقع واحد في الزمان والمكان، ويُنشئ الواقع الافتراضيّ جسرًا بين الحالتين. لم يتمّ افتراض شكل الجسيم بعد، غير أنّه ليس موجة تمتدّ في كلّ اتجاه أيضًا.

من المُهمّ للغاية أن نعرف كما نفعل الآن، أنّ التجربة البشريّة يجب ألا تنتظر ظهور العالم الماديّ، وأنّنا قادرون على إدراك ولادة الجسيمات من الناحية الجسديّة، وأنا أتحدّث على نحو حرفيّ للغاية هنا. كانت وظيفة «انهيار الموجة» لقرون عدّة محلّ نقاش محتدم في الفيزياء. إن نقطة الجدال الرئيسة هي أنّ نظرية الكمّ المعياريّة ترى أنّ الأمر يتطلّب مراقبًا للتسبّب بالانهيار. تُضايق هذه النقطة بعض الفيزيائيين في حين تُحيّر كلّ شخص آخر تقريبًا. إنّ اعتبار مراقبة شيء ما فعلاً خاملاً هو أمر من المسلّمات. نقول للأطفال: «انظر ولكن لا تلمس»، إنّما على المستوى الكميّ، فإنّ النظر جيّد بقدر اللمس. يتوقّف جسيم عن كونه متقلّبًا حين يحضر مراقب، وتنهار وظيفة الموجة، وفجأة يُمكن رصد الجسيم.

آمل أن يبدو هذا التفسير الموجز منطقيًّا، إذ إن الغوص في التفاصيل يُؤدّي إلى مجموعة متشابكة من التعقيدات. سيفي بالغرض القول إنّ الباحثين يأخذون في الحسبان على نحو جدّي ما إذا كان الأثر الغامض على الكمّ، المعروف بـ «أثر المراقب»، يُمكن أن يُشرح عبر رصد الكمّ. إذا كانت أعيننا تتفاعل جسديًّا مع الكموم، فإنّ هذا يُساعدنا من أجل فهم أنّ المراقبة لم تكن فعلاً خاملاً قطّ. لقد كُنّا نُشارك في المكان الذي يحظى الواقع الافتراضيّ فيه بفرصة كي يخلق الواقع الماديّ.

كيف يمنح الذهن
الأشياء حالة وجودها الواقعيّ؟

لا تُفسّر النتائج الجديدة الحيلة السحريّة التي تحدث في الفجوة الواقعة بين الكمّ، حيث يتعيّن قياس الأشياء وعدّها، وبين المزايا، والمشاهد، والأصوات، والطعوم، والنسج، والروائح التي نختبرها بوصفنا كائنات بشريّة. إنّ جعل الكمّ إنسانيًا هو أمرٌ مثير، غير أنّ الكائنات البشريّة لا تختبر العالم عبر مستوى مجهريّ من الاختلافات، على الرغم من أنّنا نستطيع فعل هذا نظريًّا. عوضًا عن هذا، نحن نجمع التجارب معًا وفقًا لمفاهيم نافعة مثل اللون. إنّ الأحمر أحمر، وليس كلّ اهتزاز مختلف في الأطوال الموجيّة الضوئيّة بين 630 و 400 نانومتر(1).

على نحو مُماثل، فإنّ الطعم حلو المذاق حلو، وليس التفاعل الجزيئي بين جزيئات السكر والمستقبلات على اللسان. إنّنا معتادون للغاية على عمليّة التثاقل إلى درجة أنّنا لا نجد أنفسنا نفعل أيّ شيء، غير أنّنا نأخذ تجارب عابرة باستمرار، ونحشرها في أماكن مرتّبة مسبقًا، ونحوّل عدم الاستمراريّة إلى استمراريّة، ونجعل ما هو سائل في الحقيقة صلبًا.

إنّ المصطلح التقنيّ لما يحدث هو «التجسيد»، أي منح التجارب غير الماديّة «حالة الوجود الواقعيّ». إنّ هذا التحوّل مقنع إلى الدرجة التي تبدو معها الصخور صلبة وثقيلة، في حين أنّ الأمر في الواقع، هو أنّ ذهنك قد جسّدها، إذ خلقتَ الصلابة والثقل في إدراكك الخاصّ. يُشكّل هذا استنتاجًا شنيعًا آخر بالنسبة إلى أيّ شخص يُحاول تعزيز وإعادة التوكيد «التعويذة/ الحلم/ الوهم». غير أنّك لا تستطيع أن تُذيب «حالة الوجود الواقعيّ» للعالم الماديّ ما لم تُحطّم العمليّة التي خلقته. إنّني متردّد إزاء استخدام أيّ نوع من أنواع المفردات التخصصيّة، غير أنّه يتعيّن علينا أن نخوض في كيفيّة عمل التجسيد.

إنّ تعريف المعجم لكلمة يُجسّد أنّه «جعل شيء ما أكثر واقعيّة أو حقيقيّة». تُجسَّد الصورة الذهنيّة للنقود في هيئة ورقة دولار، يُمكنك أن تطويها وتضعها في محفظتك. وتُجسَّد «الرعاية الأبويّة» حين تقرّر أن تُنجب طفلاً يُمكنك أن تحمله بين ذراعيك. إنّ الأمر ذا الأهميّة الكبرى هو أنّ الواقع الافتراضيّ يدين بوجوده على نحو كامل إلى التجسيد.

إنّ شبكة الارتباطات التي تُشابك كلّ شيء في «التعويذة/ الحلم/ الوهم» مع كلّ شيء آخر، تعتمد على الذهن، وذلك لأنّ الارتباطات هي من صنع الذهن. إنّ أيّ غرض فعليًّا ليس شيئًا ماديًّا، هكذا بوضوح وبساطة. «الغرض» و«الشيء» و«الماديّ» هي خيوط الشبكة الذهنيّة.

يجد الناس قبول أنّ قطعة من عملة ورقيّة هي الهيئة المُجسّدة لمفهوم «النقود» أمرًا سهلاً نسبيًّا، غير أنّهم يُعارضون حين يُقال لهم إنّ الشيء نفسه ينطبق على الجسم، والدماغ، والكون. يكمن السرّ في عكس عملية التجسيد بأكملها، ممّا يُقرّب الأغراض الماديّة إلى الواقع. كما تنظر إليها الآن، فإنّ العظام في ذراعك صلبة وثابتة، ومن الصعب قبول أنّها سائلة وطيّعة. غير أنّ جميع الأغراض الماديّة هي في الحقيقة عمليّات قيد التنفيذ، والعظام ليست استثناءً، إذ إنها تتبادل سيلاً من الأوكسجين والكالسيوم على المستوى الجزيئيّ. إنّ كلّ خليّة عظميّة هي نشاط للحياة قيد التنفيذ، فإن كنتَ ترتدي حذاءً لا يُناسب قدمك، فستنحني عظام رجليك تدريجيًّا كي تتماثل مع مشيتك غير المتوازنة.

إنّ حقيقة كون العملية بطيئة أو سريعة لا يُشكّل أيّ فارق بالنسبة إلى الحقيقة الأساسيّة بأنّ الأشياء هي عبارة عن عمليّات. تُشفى العظام المكسورة ببطء أكثر من أصبع مجروح، إلّا أنّ حقيقة حدوث الشفاء في حدّ ذاتها تشهد على كون الجسد عمليّة. يُخشى سرطان العظام كثيرًا لأنّه مؤلم

للغاية، غير أنّ الأعصاب في حالتها الطبيعيّة الصحيّة، تصل عظامك مع الدماغ ومن ثمّ مع العالم الخارجيّ. من خلال تجميع جميع الأحاسيس العابرة التي تُواجهها الآن مع بعضها البعض، يبدو الأمر وكأنّك تملك جسمًا ثابتًا، إلّا أنّ جسمك اليوم ليس الجسم نفسه الذي كنتَ تملكه حين كنتَ طفلاً حديث الولادة، أو رضيعًا، أو مراهقًا، وليس حتّى الجسم الذي كنتَ تملكه البارحة، أو منذ خمس دقائق خلَت.

إذًا، إنه لأمرٌ سهل على نحو مفاجئ، أنّ عكس عادة التفكير التي تُجسّد الجسم، تُحوّل عدد لا يُحصى من العمليّات المترابطة مع بعضها البعض إلى شيء. يُساعد هذا العكس في إرجاعنا إلى حيث ينشأ الخلق، في الوعي وحده. حين تُتقن العكس، يُمكنك إبطال أيّ شيء في الواقع الافتراضيّ من خلال تعقّبه بالعودة إلى عبقريّة الذهن الإبداعيّة. هذا هو ما يعني إذابة «حالة الوجود الواقعيّ»: تُقلّص الأغراض إلى مستوى من الوعي، حيث يُمكننا أن نبدأ اختبار العملية الإبداعيّة. بينما تقترب من الوعي الخالص، تُصبح عمليّة الإذابة أسهل وأسرع، وبينما تتوقّف «حالة الوجود الواقعيّ» عن كونها عنيدة للغاية، تتحوّل التجربة إلى شيء سائل، ومرن، وطيّع. إنّ واقع «الذات الحقيقيّة» أمر بالغ الأهميّة، وذلك لأنّ كلّ شخص يمتلك ذاتًا مليئة بالتناقضات، كما تبدو الأمور. إنّ الذات التي كنتَ تتماهى معها تُبقيك في «التعويذة/ الحلم/ الوهم»، غير أنّ الذات الحقيقيّة تأخذك من الوهم إلى الواقع.

ثلاث نسخ من الذات

تكمن الذات الحقيقيّة مخفيّة خلف طبقات من التنكّر. إنّ الطبقات سميكة إلى درجة أنّه لا يستطيع أيّ شخص أن يُعرّف ماهيّة الذات فعلاً على نحو مُؤكّد. إنّ «الذات» هي خيال ملائم، يجمع خليطًا من المعتقدات، والتجارب، والتكيّفات القديمة، والآراء الثانويّة معًا، وهذه مشكلة أعظم ممّا تتخيّل. بالنسبة إلى الغالبية من الأشخاص، هناك فجوة عميقة بين «أن تكون ذاتك» و«أن تعرف ذاتك»، إذ تُعتبر الأولى أمرًا مرغوبًا فيه.

حينما تكون قادرًا على أن تكون ذاتك، فإنّك تشعر أنّك طبيعيّ ومسترخي، دون تظاهر أو دفاعات، في حين أنّ معرفة ذاتك مسألة مختلفة تمامًا. بعد مضيّ قرن على اكتشاف «فرويد» للذهن دون الواعي، ما زال متماهيًا مع الجانب المظلم للطبيعة البشريّة. إنّنا نقمع الرغبة في الغضب،

والقلق، والحسد، وعدم الأمان، وحتّى العنف. لا يمكنك بكلّ تأكيد أن تنسجم مع الأشخاص الآخرين إذا كنتَ تقول كلّ شيء تُفكّر فيه، أو تتصرّف بناءً على كلّ اندفاع.

غير أنّ هناك المزيد في الأمر. حينما يتماهى العالم الداخليّ مع الجانب المظلم، فإنّ الناس لا يرغبون في النظر إلى هناك، فهم يُبغضون ويخشَون ما يجدونه، أو ما قد يجدونه. إنّنا نتماهى مع شخصيّة الأنا المزيفة، التي تُمثِّل الذات التي نرغب في أن يراها العالم، ونتجاهل الفرصة لاستكشاف ما قد تكون عليه الذات الأكثر عمقًا. مع مرور الوقت، يُؤمن عدد لا يُحصى من الأشخاص بالفعل أنّ شخصيّة «أناهم المزيّفة» هي ذاتهم الحقيقيّة. غير أنّ هناك ذاتين أُخريين نمتلكهما جميعنا، ولا شيء يستدعي الخوف منهما، بل في الواقع، إنّهما المصدران الأكثر غنى للإشباع البشريّ.

إنّ أولهما هي الذات غير الواعية. على الرغم من أنّنا ندفع الأحاسيس والاندفاعات السلبيّة بعيدًا عن الأنظار في اللاوعي، إلّا أنّ الحكاية بأسرها أكثر إيجابيّة بكثير. إنّ الذات غير الواعية خلّاقة وحسّاسة. حينما تدخل غرفة حيث يُوجد شخصان يتجادلان أو شخص ما يبكي، تشعر بذلك «في الجو» على نحو صامت. في الواقع، أنت تستتشعر الأمر عبر ذاتك غير الواعية. في المستوى الواقع أسفل الإدراك اليوميّ، أنت تشعر بالبيئة المحيطة بك باستمرار. أنت تملك أيضًا قوّة الحدس في ذاتك غير الواعية، وتكتسب لحظات «الإدراك المفاجئ» حين تكشف الذات غير الواعية عن شيء ما لم يُدركه ذهنك الواعي.

في أثناء نموّك إلى مرحلة النضوج، تبدأ في تقدير ما هو متجذّر في اللاوعي. تشعر أنّك واثق، ومعتمد على ذاتك، ومتأكّد ممّا تعرفه. تعرف كيفيّة فعل أشياء معيّنة، كالطبخ، والقيادة، وموازنة دفتر أوامر الصرف خاصتك، وإيجاد مطعم جيّد. غير أنّك تملك شعورًا مُستقرًّا يصعب شرحه عند مستوى أكثر عمقًا. عندما تُولي اهتمامًا لجميع تجاربك الحياتيّة، تستقطر ذاتك غير الواعية خُلاصة حياتك إلى تجربة الإشباع الداخليّ، والتي تُصبح مع مرور الوقت جزءًا طبيعيًّا من ماهيّتك.

أنت تعرف ذاتك على أنّها مجموعة من القيم، والأهداف، والإنجازات. هناك عدد لا يُحصى من الأشخاص الذين لا يصلون إلى هذه المرحلة، وهم لا يعرفون تجربة الإشباع الداخليّ. لا يُمكن أن تُمنح هذه التجربة، لأنّ الكثير جدًا يحدث بعيدًا عن الأنظار في اللاوعي.

يتبادر إلى الذهن «توماس سترين إليوت» من جديد. إذ كتب في عام 1925 «الرجال الفارغين»(The Hollow Men) ، وهي قصيدة كان طلّاب المرحلة الثانويّة يُحبّون إلقاءها، لأنّ سنّ المراهقة تتّسم بمخاوف مخفيّة. يبدأ المقطع الأوّل:

نحن الرجال الفارغون،

نحن سقط المتاع،

كتفًا لكتف وعلى بعضنا نتكئ،

وا حسرتاه!

إنّ خوذة الأمل يملأها الضياع،

وحين الهمس يسري بيننا،

أصواتنا تيبس.

بلا معانٍ نحن خامدون،

كالريح تعوي في يابس الحقول والفجاج.

خلال كتابته، يستكشف «إليوت» واحدًا من مخاوفنا الأكثر عمقًا، وهو إمكان أن تتحوّل الحياة إلى عديمة المعنى، يُطاردها الموت والعدم، أي الخواء المطلق. في أوقات الخطر والرعب العظيمين، كما في الحربين العالميتين في القرن العشرين، فإنّ الرهبة من خسارة كلّ معنى تبدو حقيقيّة للغاية. غير أنّ الذات غير الواعية، بالاعتماد على احتياطيّ من المعنى اللانهائيّ، تُعيد خلق العالم بصورة جديدة، أي صورة صالحة للعيش على الرغم من كلّ الإرهاب والرعب في الماضي.

هناك ذات أخرى بعد ذلك على أيّ حال، وهي أكثر قيمة، ولنُسمّيها «الذات الحقيقيّة». إنّ مستوى الإدراك هذا قريب للغاية من مصدرنا في الوعي الخالص. إنّ الوعي الخالص صامت وساكن، وهو يمتلك القدرة لأيّ نشاط ذهنيّ قبل أن يَنشأ أيّ نشاط. إنّني أجعله يتماهى مع أكثر التجارب بساطة، تجربة «أنا أكون» من الوجود.

هذه هي التجربة الأبسط لأنّها لا تتطلّب أيّ تفكير، فأنت تعرف أنّك موجود، وهذا كلّ شيء. بينما يبدأ سكون صمت «أنا أكون» في الاهتزاز إلى أفكار، وصور، ومشاعر، وأحاسيس، تكون الحركات الأولى خافتة وغير ملحوظة، وتكون طيّعة وسائلة للغاية، وهو السبب في أنّ الرغبات والنوايا التي تأتي من أعمق مصادرنا ليست مشوّهة برغبات الأنا المزيفة الأكثر خشونة. إنّ الرغبة «أنا أُريد السلام» أرقّ وأفضل من «أنا أُريد سيارة بورش».

في مستوى الذات الحقيقيّة، تصل جميع الرغبات في التغيير إلى هدفها، لأنّه هنا فقط تكون «أنا أكون» كافية من أجل تحقيق الإشباع الكامل، وليس هناك إرضاء خارجيّ يُقارن مع هذا. يبدو من الغريب في ظاهر الأمر أنّ الذهن في أكثر مستوياته دقّة يتعيّن أن يكون أكثر إشباعًا من الذهن في أكثر مستوياته سطحيّة. إنّ مطاردة الرغبات الدنيويّة هي جلّ ما تتمحور حوله الحياة بالنسبة إلى الغالبية الساحقة من الناس، وفي السياق نفسه، فإنّ البقاء ساكنًا وهادئًا يبدو غير مريح بالنسبة إلى الكثيرين. نتذمّر ونقول: «ليس هناك شيء نفعله»، ولكن في مقدور السكون أن يفتح وقائع جديدة. إنّ المفتاح هو أنّ الوعي الخالص يحتوي على موارد لا تنضب من الإبداع، والبركة، والذكاء، والحُبّ، والإدراك. يُمكنك أن تصل إلى هذه الإمكانات اللانهائية التي تسمح لك بأن تكون مُشاركًا حقيقيًّا في خلق الواقع من خلال العيش بالقرب من المصدر.

لقد وضعتُ هذه الذوات الثلاث، أي شخصيّة الأنا المزيفة، والذات غير الواعية، والذات الحقيقيّة، في فئات منفصلة من أجل غرض الوصف فحسب. إنّنا نستدعي الثلاث جميعها في الحياة اليوميّة. بينما ينشأ الإدراك من مصدره، يمتلك أيّ اندفاع مكوّنًا لاواعيًا، وفي نهاية المطاف مكوّنًا للأنا المزيفة. هناك مثال شائع وهو الصداقة التي تتحوّل إلى حبّ شاعريّ، إذ يتفاعل صديقان إلى حدّ كبير على مستوى الأنا المزيفة، ممّا يعني أنّهما يُقدّمان شخصيتيهما الاجتماعيّة أحدهما إلى الآخر، ولكن مع تعمّق الصداقة، يكشف اللاوعي عن ذاته على نحو أكثر حميميّة، وفي بعض الأحيان، إذا كان الشخصان يشعران بالأمان الكافي، فإنّ لبّ الصداقة الحقيقيّ، والذي هو الحبّ، يكشف عن ذاته. يبدو أنّ هذا هو الهدف النهائيّ، غير أنّه على مستوى الذات الحقيقيّة، ليس هناك حاجة إلى شخص آخر. إنّ «أنا أكون» تملك مسبقًا ميّزة الحبّ، وترتجف على حافّة الوعي الخالص.

يتلخّص هذا الأمر في أنّ الذات التي تتماهى معها هي بكلّ بساطة «الذات التي تُدركها». ليس هناك ذات ثابتة، تمامًا، كما أنّه ليس هناك جسم ثابت. إنّ المحاربة من أجل مكانك في الطابور مكتب البريد يستدعي شخصيّة الأنا المزيفة. بينما الشعور بالحنان تجاه طفل يستدعي الشخصيّة غير الواعية، والشعور بأنّك مُهمّ في المسار العظيم للأشياء يستدعي الذات الحقيقيّة.

في نقطة معيّنة، تُسيطر الذات الحقيقيّة على الساحة، وحينما يحدث هذا التغيير، يتغيّر العالم على حدّ سواء. يبدو العالم قاسيًا، وثابتًا، وعنيدًا، وغير مرن، إن كنتَ أنت هذه الأمور جميعها. تجد شخصيّة الأنا المزيفة أنّ المقاومة أسهل من القبول، والتمسّك بدلاً من التخلّي. ولذلك فإنّ كونك قاسيًا، وثابتًا، وعنيدًا، وغير مرن ليس أمرًا نادرًا، ورؤية العالم على النحو نفسه ليس أمرًا نادرًا، على حدّ سواء. إذا قام شخص ما بالاستكشاف على نحو أعمق وبدأ في التماهي مع الذات غير الواعية، فإنّ العالم حينها يبدو جميلاً، ومنعشًا، ومُتجدّدًا، ومليئًا بالنور. هذا أيضًا انعكاس لحالة إدراك المرء. انظُر إلى النور الوهّاج في اللوحات الانطباعيّة الفرنسية، وسترى أين تقود حالة من الإدراك كهذه الفنانين.

يتعيّن عليك على الرغم من ذلك أن تذهب أعمق من أجل رؤية العالم بنقاء تام. هذه الحالة المعروفة عامّة بـ «الاستنارة»، تُمثِّل اتصالاً مباشرًا مع الواقع الـ «مِيتا». نظرًا لسيطرة رغبات، وحاجات، ومطالب الأنا المزيفة على حياتنا اليوميّة، ليس في الإمكان تصوّر كيفيّة الشعور حين اختبار الواقع الافتراضيّ بوصفه حالة مستمرّة. دعني أعطِيك مثالاً صارخًا في تفكير وتعاليم «كريشنا مينون» (Krishna Menon)، المولود عام 1883 في ولاية كيرالا الهنديّة الجنوبيّة. على الرغم من كونه مغمورًا معظم حياته، تُوفي «مينون» عام 1959، إلّا أنّه أصبح مُهمًّا للغاية في أوساط الساعين الذين يُريدون أن يُحقّقوا في تجربة الاستنارة - على عكس تبجيل زعماء الطوائف الدينيّة والمُعلّمين الروحيين، الأمر الذي يحوي مكوّنًا دينيًّا كبيرًا.

يُمكن استخلاص الطبيعة القاسية لإدراكه من خلال قراءة الإجابات التي أعطاها «كريشنا مينون» حين طُرحَت أسئلة عليه، والذي عرفه أتباعه لاحقًا بلقب «سري أتمانادا» (Sri Atmananda)، إذ أخذ كلّ موضوع مرّة تلو الأخرى عائدًا إلى سؤال جوهريّ واحد: ما هو الواقع؟ إليك بعض الأمثلة الموجزة:

- عن المتعة والألم. إنّني أشعر بالمتعة في إحدى اللحظات، وأشعر بالألم في أخرى، غير أنّني لا أتغيّر طيلة الوقت، وعليه فإنّ متعتي وألمي ليسا جزأين من طبيعتي الحقيقيّة.

- كيف ترتبط الأغراض الماديّة بالأفكار؟ ينشأ السؤال استنادًا إلى الافتراض القائل إنّ الأغراض تُوجد بمعزل عن الأفكار، وهذا ليس الحال أبدًا. دون الأفكار، ليس هناك غرض.

- هل يجب علينا أن نتبع إلهًا شخصيًّا؟ أنا أقول كلا، لأنّ إلهًا شخصيًّا لا شيء سوى كونه مفهومًا. إنّ الحقيقة أبعد من جميع المفاهيم.

يبدو يقينٌ كهذا لا يتزعزع مُحرِّرًا وجريئًا في الوقت نفسه، غير أنّه من الجليّ أنّ «مينون» لم يكن يتحدّث لمُجرّد جذب الاهتمام إلى نفسه، فقد كان يتحدّث من منظور الذات الحقيقيّة، حالما يتمّ التنازل عن شخصيّة الأنا المزيفة والذهن المجزأ الذي خلقته. تجلّى هذا في سؤال وإجابة آخرين.

س: هل الواقع غير قابل للتجزئة؟

ج: إنّ الواقع واحد فحسب، ولا يُمكن أن يتأثر بالدرجة أو النوعيّة بأيّ طريقة كانت. إنّ الواقع ذاتيّ صرف. أنا الجوهر الوحيد، وكلّ ما تبقّى أغراض. يُمكن أن يكون التنوّع تنوّعًا من خلالي فقط «الأوحد».

يتعيّن عليك أن تصل إلى نهاية هذا الجواب كي تكتشف أنّ وجهة نظر «مينون» - بعيدًا عن كونها تعبيرًا عن نظرية الذات «أنا الجوهر الوحيد، وكلّ ما تبقّى أغراض» - تعكس إحساسه بالكُليّة «الأوحد». تُحاكي طريقة الحديث هذه تقليدًا هنديًّا يرجع إلى آلاف السنين، يُعرف بـ «أدفياتا» (Advaita)، والتي تعني باللغة السنسكريتيّة «ليس اثنين». يُمكن أن يُسمّيها المرء أيضًا منظور الذهن الكُليّ، لأنّ الهدف الأساس لـ «أدفياتا» و«مِيتا إنسان»، هو جعل الناس يتماهون مع الوعي بوصفه كُليّة، عوضًا عن نواتجه المُجزّأة.

لقد وصلتُ إلى النقطة حيث أتردّد في اعتماد لغة روحيّة، مُفضّلاً أن أرى الرحلة الداخليّة بوصفها مهربًا من الوهم إلى الواقع. لا يزال السؤال يُثار: في حال كان «مينون»، إلى جانب آخرين يُدعون بالمستنيرين، هم أشخاص استثنائيون للغاية، فهل يقفون بعيدًا جدًا عن العرف السائد؟ أنا أقول كلا. إنّ عمليّة الصحوة هي عملية طبيعيّة، في مقدور أيّ كان أن يفعلها، ودليل هذا تحت

ناظرينا تمامًا. إنّنا نتبع إرشاد شخصيّة الأنا المزيفة، والذات غير الواعية، والذات الحقيقيّة يوميًّا بغير انتظام. غير أنّ حقيقة أنّ الذات الحقيقيّة تُحادثنا في لحظات الحُبّ، والبهجة، والإبداع، والتجديد، حتّى ولو كان الحديث على نحو متقطّع، يُشير إلى أنّنا على تواصل مع الواقع الـ «مِيتا». من خلال المعرفة بأنّ الصلة موجودة، يمكن أن تُستكشف عمليّة الصحوة بأسرها عبر طريقة مُنظّمة. إنّ كيفيّة عمل هذا هي موضوع الفصل التالي في رحلتنا.

الفصل الثامن
تجاوز جميع القصص

إذا كان الواقع الـ «مِيتا» «في كلّ مكان، ودائمًا، وكلّ شيء»، تتبع هذا حقيقة مذهلة. ليس هناك قصة يُمكننا أن نحكيها، إذ إن جميع عناصر القصّة، البداية، والحبكة، والشخصيّات المتنوّعة، والخاتمة، لا تملك أيّ تأثير. على الرغم من ذلك، فإنّ كلّ شيء آخر في العالم مُنظّم حول هذه العناصر. أنت شخصيّة في قصّتك الخاصّة، التي كانت الولادة بداية لها، والموت نهايتها، وتملك جميع أنواع تقلّبات الحبكة والشخصيّات العرضيّة على طول الطريق. إنّ احتمال التخلّي عن قصتك هو كلّ شيء باستثناء كونه مستحيلاً، على الرغم من ذلك فإنّه ضروريّ تمامًا من أجل اختبار الواقع الـ «مِيتا». يتعيّن علينا حتّى أن نتخلّى عن القصص الصوفيّة، والدينيّة، والروحيّة، أيضًا، لأنّها تُحيل الوعي الخالص إلى شيء ما ليس عليه، سواء كان ذلك الشيء إله العهد القديم، أم نيرفانا، أم هيكلاً لجمع الآلهة والإلهات. إنّني أُقدّر أنّ هذه كانت نبراسًا لقرون عدّة، وقد وُجد الرُّسل الانفراديون طيلة الوقت من أجل الإشارة إلى عالم آخر، مُحضّرين قصصًا مُلهمة برفقتهم.

في تصويره للسيّدة العذراء وطفلها، اتّبع «ليوناردو دافينشي» القصّة التقليديّة القائلة إنّ القديس يوحنا كان رفيق طفولة المسيح. إنّ «ليوناردو» - ورسامون آخرون من عصر النهضة - أظهروه يُشير على نحو مُبهم إلى الأعلى بأصبع واحد، في حين تلعب ابتسامة بابتهاج على وجهه. تقول الابتسامة: النعيم، ألا تستطيع رؤيته؟ هناك تمامًا.

أولئك الذين يستيقظون يرَون العالم الفائق مباشرة، إذ يُصبح الإطار الزمنيّ للأبديّة طبيعيًّا، ويُشعر به كتدفّق سلس. قال بوذا ذات مرّة في ترجمة لـ «سوجيال رينبوتشي» (Sogyal Rinpoche): «إنّ وجودنا هذا عابر كغيوم الخريف، ومشاهدة ولادة وموت الكائنات مشابه للنظر

إلى تحرّكات رقصة. إنّ العمر مثل ومضة البرق في السماء، تندفع مثل سيل نازل على جبل شديد الانحدار».

في كلّ تقليد روحيّ، تُومئ رسائل كهذه للمؤمنين إلى العالم الفائق، غير أنّ جميعها قد فشلَت في إقناع الشخص العاديّ بأنّه يتعيّن أن يكون التجاوز هو التركيز على الحياة اليوميّة، ولم تُصبح الصحوة مُنتشرة في أيّ نقطة من التاريخ. في مكان ما في تطوّر الوعي، وصل الإنسان العاقل إلى مفترق طرق. على نحو جمعيّ، كان في إمكاننا أن نتماهى مع الذات الحقيقيّة، أو كان يُمكننا أن نتماهى مع «الأنا»، شخصيّة الأنا المزيفة. بكلّ وضوح، وقد اخترنا الطريق الثاني. لم يتخلَّ الواقع الافتراضيّ عنّا، بل نحن مَن تخلّى عنه.

شكل هذا كلّ الفرق في الطريقة التي نرى بها ذواتنا. إنّ الذات الحقيقيّة مُتّصلة مع مصدرها في الوعي الخالص. تملك شخصيّة الأنا المزيفة مصدرها فقط في القصص التي تتخيّلها وتُؤمن بها. يملك الأشخاص المعاصرون أساطير متروكة، والكثير منهم يرفض الدين المُنظَّم، ولكن في كلّ مستوى، لا تزال حياتنا تُشكّلها هذه القصص التي اختُرعَت بواسطة الخيال البشريّ. إنّ الطريق الآخر، الذي أفضى إلى الذات الحقيقيّة، اكتسب سمعة كونه صوفيًّا «أي، مُنفصلاً عن الحياة الحقيقيّة»، وحينما حدث هذا، اتّبع هذا السبيل طاقم غير متناغم من القدّيسين، والحكماء، والشعراء، والرسّامين، والعرّافين.

إنّ العثور على الواقع الـ «مِيتا» مُهمّة مستحيلة إلى أن تُشكّك في قصّتك الخاصّة. يجب عليك أن تأخذ التحدّي على محمل شخصيّ، لأنّ تحوّلك إلى مِيتا إنسان يكون حقيقيًّا فقط إذا كان حقيقيًّا بالنسبة إليك. إذا كنتَ مدركًا على نحو تامّ بالذي يحدث لك الآن وهنا، فإنّك قد تجاوزت جميع القصص. إنّ عادة الإضافة باستمرار إلى قصّتك هي فقط عادةٌ فحسب. عبر وجودها وحدها، لا تملك اللحظة الراهنة أيّ قصّة، بل هي على الحال الذي هي عليه فحسب، فلماذا نُزيّنها بقصّتنا؟ لأنّ اللحظة الراهنة ليست مُشبعة في حدّ ذاتها إلى أن تُثريها الذات الحقيقيّة. إنّ الحاسوب غير ذي نفع إلى أن تُوصله بالقابس، وعلى الرغم من أنّنا نستخدم أذهاننا من أجل كلّ شيء بالفعل، إلّا أنّ كثيرًا من الوقت يضيع في الخيال، وحالات صرف الانتباه، والتجنّب، والإنكار، والتسويف، والحكم الذاتيّ، ويستمرّ الأمر دون توقّف. تحتوي كلّ قصة على هذه العناصر غير المرغوبة. في حين أنّ البقاء متّصلاً مع الذات الحقيقيّة في كلّ لحظة يجلب امتلاء الحياة إلى إدراكنا.

يُمكن أن يُسمّى مِيتا إنسان قصّة جديدة، أو خيالاً جديدًا مُضافًا إلى الرفّ، غير أنّني أعتقد أنّ هذا سيكون تسمية خاطئة، إذ يُزاح عنصر الخيال حينما تصحو. إنّ قصصنا الشخصيّة بوصفها جزءًا من «التعويذة/الحلم/الوهم»، لا تستطيع الاستغناء عن العنصر الخياليّ، فالواقع الافتراضيّ هو خيال في أول مراحله، وأيّ شيء يعتمد عليه يُشارك في الوهم. قد نُشفق على أسلافنا بسبب تعلّقهم بأساطير، وخرافات، ومعتقدات دينيّة غير مثبتة، ولكن لو كنّا منغمسين في قصّة أفضل، فإنّها لا تزال قصّة لن تؤمن بها الأجيال المستقبليّة أكثر ممّا نُؤمن نحن بزيوس، والساحرات، والقلب على أنّه مقرٌّ للذكاء عوضًا عن الدماغ ـ معتقد راسخ في كلّ من الطبّ اليونانيّ والرومانيّ القديم.

يتمحور هذا الفصل حول نقطة تحوّل، حيث نتوقّف عن إخبار أنفسنا القصص، لأننا غير محتاجين إليها بعد الآن من أجل أن تُدافع عنّا ضدّ الواقع القاسي أو لجعل العالم الفوضويّ يبدو منطقيًّا. إنّك تتجاوز في الواقع الـ «مِيتا» الخطر والاضطراب. تمنحك الذات الحقيقيّة موقفًا راسخًا في الواقع، حيث تجد حياتك في أيّ نقطة هدفًا ومعنى من المصدر بدلاً من إيجادها من خيال جُمع على نحو سيّء.

التشبّث بالقصص

إنّ البشر فخورون بكونهم رواة قصص، وقصّتنا تحمل هوّة كبيرة، وذلك نتيجة لعدم بقاء أيّ سجل من العصور القديمة، قبل أن تظهر الكتابة. هل يُمكننا أن نتخيّل الكثير جدًا من القصص المفقودة؟ منذ ما يُقارب خمسة وأربعين ألف عام مضَت، بدأ الناس الذين نُميّزهم بوصفهم الإنسان العاقل بالهجرة شمالاً من أفريقيا. كانوا جميعهم صيّادين ورعاة ماشية. قبل أجيال عدّة من الزراعة، والتنقيب عن المعادن، والمساكن الثابتة التي بشّرت بنشوء الحضارة، كانت الحياة منذ خمسة وأربعين ألف سنة خلَت أكثر تعقيدًا من الحدّ اللازم، حيث لا يُمكن الاستغناء عن القصص. في الذهن البشريّ، لا بُدّ للنار أن تأتي من مكان ما، ويجب أن يكون المطر غير متوقّع لسبب ما، والأشياء التي نعدّها الآن من المسلّمات، مثل خروج فرخ من بيضة، شكّلَت لغزًا عميقًا. لم تنشأ الأساطير بوصفها خيالاً بل على أنّها الطريقة المثلى من أجل شرح الطبيعة، نظرًا إلى الحياة التي كان الناس يعيشونها. إنّ إيلاء معنى لأيّ شيء ولكلّ شيء هو الخيط الذي يربطنا مع البشر الأوائل. تشرح القصص كيفيّة سير الحياة، وعليه فإنّها تُشبع حاجة متغلغلة في نسيج أن نكون بشرًا.

لا نزال نعيش على القصص، وأيٌّ كان ما يعوق قصتنا الشخصيّة، غالبًا ما نرفضه على نحو قاطع أو نقاتل ضدّه بقوّة - شاهد المعتدين جنسيًّا الأشدّ ذنبًا يظهرون عبر حركة #أنا_أيضًا، حيث ينفي المعتدون نفيًا قاطعًا أيّ فعل غير مشروع - لقد ناقشنا بالفعل كيف تخلق الأنا المزيفة وهم الوحدة والانعزال، إذ تحتاج «الأنا» إلى قصّة جيّدة كي تشعر أنّها آمنة، ومهمّة، وجديرة، ومقبولة اجتماعيًّا. في أثناء سعيهم للشعور بالأمان، يرغب الناس في الانتماء إلى شيء أكبر من أنفسهم، أي قبيلة، أو دين، أو عرق، أو أمّة، ولكن كي يكونوا مقبولين من قِبل أيٍّ من هذه المجموعات، عليك في البدء أن تقبل قصصهم. يتبنّى الناس قصّة بالية، ومسدودة، دون التفكير بشأن الحريّة التي يتنازلون عنها. إنّك تعرف على الفور مَن «نحن» ومَن «هم». إنّما مهما كانت القصّة مقنعة، فستكون دائمًا «هم» بالنسبة إلى أشخاص متأصّلين في قصّة أخرى. ينهار الأمان المتمثّل في كونك موجودًا في شيء ما أكبر من نفسك، حين يتحوّل «هم» إلى تهديد، أو عدوّ حتّى لبقائك على قيد الحياة.

تنمو القصص من حاجات أساسيّة للغاية إلى درجة أنّ تجاوز أيّ قصّة يبدو أمرًا مستحيلاً. تتكوّن القصّة من أيّ شيء في مقدور الذهن البشريّ أن يتخيله، ممّا يُفضي إلى خيارات لا نهائيّة. غير أنّنا نستطيع تبسيط المسألة. تتمحور القصص حول التعلّق، إذ نُفكّر في أنفسنا: «أنا س»، ثمّ نتعلّق بـ «س» بوصفه جزءًا من هويّتنا.

يُمكن أن تكون «س» المجموعة الأكبر «القبيلة، أو العرق، أو الأمّة، أو الدين» المذكورة أعلاه. إنّ عبارة «أنا أمريكيّ» تملك قوّة هائلة على الناس، كما «أنا فرنسيّ» أو «أنا يهوديّ» أو «أنا أبيض»، ولكن مع رؤية هذا، كما يفعل معظم الأشخاص، فإنّنا لا نزال في الأمور السطحيّة فقط. يمكن أن تُفضي أيّ صيغة من «أنا س» إلى التعلّق والارتباط، فعبارة «أنا من مشجّعي فريق الوطنيين»، أو «أنا من الطبقة المتوسطة العليا»، تخلق ارتباطات عاطفيّة. في الوقت نفسه، تُصبح القصص أكثر فاعليّة عبر ما تستثنيه، فهناك العديد من احتمالات «أنا لست ع» في مقابل كلّ «أنا س». إن كنت أمريكيًّا، فلستَ أيّ جنسيّة أخرى، ويُوجد المئات من الجنسيات. إن كنتَ كاثوليكيًّا، فإنّك تستثني جميع المعتقدات الأخرى، وهكذا دواليك.

ما العيب في هذا؟ في حال كانت القصص منظومة بخفّة، بالطريقة التي نختبر بها «الهوبيت» أو «غاتسبي العظيم»، ويتمّ تحويلها لبعض الوقت قبل المضيّ قُدمًا، فإنّ أيّ مشكلة

محيّرة لن تنشأ. إنّ القصّة ليست المسؤولة، بل تعلّقنا بها، إذ يُشوّه التعلّق التجربة من خلال تجميدها في مكانها. يُصبح وزن الماضي عبئًا، وتضيع اللحظة الراهنة في فوضى الذاكرة، والإيمان، والتكيّف القديم. كم من الأشخاص الأكبر سنًّا يتوقون إلى أن يعودوا أصغر مجدّدًا؟ كم ندمًا نُؤوي ونرفض أن نتخلّى عنه؟ تُوجد هذه المرفقات في حياة كلّ شخص. بصرف النظر عن التعاسة والعنف اللذين خلقتهما الذهنيّة التي تتمثّل في نحن ضدّهم.

يكمن تخليص شخص ما من قصّة عزيزة عليه في صميم، كتاب «الطريق الأقلّ ارتيادًا» (The Road Less Traveled) لـ «مورغان سكوت بيك» (M. Scott Peck)الأكثر مبيعًا وشعبيّة في الثمانينيات. يبدأ الكتاب بجملة جذّابة: «الحياة صعبة». على نحو مباشر، يتوسّع بيك فيما يعنيه: «إنّ هذه حقيقة رائعة، وإحدى أعظم الحقائق. إنّها حقيقة عظيمة لأنّه حالما نرى هذه الحقيقة بصدق، نتجاوزها، والحقيقة المتمثّلة في أنّ الحياة صعبة لا تعود مُهمّة».

بتعبير آخر، إنّنا نسمع النداء كي نتجاوز. غير أنّ «بيك»، وهو طبيب نفسيّ، كان يعلم أنه فقط كون الحقيقة عظيمة لا يعني أنّ العالم يستطيع مواجهتها، بل على العكس من ذلك تمامًا. من وجهة نظره، بعد سنوات من معالجة المرضى بواسطة العلاج النفسيّ، فإنّ العائق الأكبر في سبيل التحسّن الذي واجهه مرضاه، هو رفضهم لتحمّل المسؤولية. لماذا؟ يكتب «بيك»: «ليس في مقدورنا أن نحلّ مشكلات الحياة إلّا عن طريق حلّها، غير أنّ هذه الحقيقة تتجاوز ظاهريًّا استيعاب غالبية العرق البشريّ، فالكثيرون، بل الكثيرون جدًا، يسعون إلى تجنّب ألم مشكلاتهم من خلال القول لأنفسهم: لقد نجمَت هذه المشكلة عن أشخاص آخرين، أو عن ظروف اجتماعيّة تتجاوز سيطرتي، وعليه فإنّ الأمر عائد إلى أشخاص آخرين كي يحلّوا هذه المشكلة من أجلي».

يضرب بيك أمثلة واضحة كي يُوضّح وجهة نظره، مثل حالة امرأة حاولت للتوّ أن تقطع معصمها. كانت زوجة رجل في الجيش في جزيرة أوكيناوا المطلّة على المحيط الهادئ، حيث كان «بيك» الشاب طبيبًا نفسيًّا للجيش.

سأل المرأة في غرفة الطوارئ، التي تمكّنَت من إلحاق جروح سطحيّة بنفسها، عن سبب رغبتها في الانتحار. قالت إنّ كلّ ما آل إليه الأمر هو العيش «على هذه الجزيرة الغبيّة». غير راضٍ عن إجابتها، بدأ «بيك» حوارًا سيكون هزليًّا لو لم تكن المرأة شقيّة وبائسة إلى هذ الحدّ. يُمكن تلخيص الأخذ والردّ بينه وبين المريضة كالتالي:

- بيك: «لمَ تجدين البقاء على جزيرة أوكيناوا مُؤلمًا إلى هذا الحدّ؟».

- المريضة: «ليس لديّ أيّ أصدقاء، وأنا وحيدة طيلة الوقت».

- بيك: «لمَ ليس لديك أيّ أصدقاء؟».

- المريضة: «إنّني أعيش خارج القاعدة في القرية، ولا أحد يتحدّث

- الإنجليزيّة».

- بيك: «لمَ لا تقودين إلى القاعدة الأمريكيّة وتجدين أصدقاء؟».

- المريضة: «يحتاج زوجي السيارة من أجل القيادة إلى العمل».

- بيك: «يُمكنك أن توصليه أنتِ إلى العمل».

- المريضة: «إنّها ذات نظام يدويّ. أنا أعرف كيف أقود السيارات ذات

- النظام الآليّ فحسب».

- بيك: «يُمكنك أن تتعلّمي كيفيّة القيادة باستخدام عصا ناقل السرعة».

- المريضة: «هل أنت مجنون؟ ليس على هذه الطرقات».

إنّ الأمر الذي جعل المشهد مأساويًّا وهزليًّا في الوقت نفسه أنّ المرأة، على الرغم من عنادها السخيف، كانت تُعاني من ألم حقيقيّ، وكانت تبكي خلال معظم محادثتهما. إنّنا جميعًا نُؤمن بقصّتنا، مهما كلّف الأمر تقريبًا. كانت هذه المرأة من منظور معالج نفسيّ تُجانب أيّ أمل في التحسّن من خلال إظهار العلامات التقليدية للإنكار كافّة. مَن منّا لم يُغلق عينيه حين كان موقف ما ببساطة أصعب بكثير من مواجهتنا له؟ ستكون الحياة أسهل بكثير في حال كانت لمشكلاتنا حلول حاسمة، غير أنّها لا تملكها.

إنّ الإنكار هو عنصر واحد فقط من الصورة الكبيرة، المتمثّلة في أنّنا نعيش على القصص. يصل الإنكار إلى تجاهل أيّ شيء يُخلّ بقصتك أو يُناقضها، فحتّى أكثر الأشخاص صحّة من الناحية النفسيّة يتجاهل جزءًا هائلاً من الواقع. إذا رأينا، مرّة واحدة وإلى الأبد، أنّ كوننا متعلّقين بقصص

هو ما نرغب في التغلّب عليه، فإنّنا سنُدرك أنّ هناك أشخاصًا قد فعلوا ذلك تمامًا. إنّ عالمهم الداخليّ ليس مُتخمًا بمتاع الماضي، فهم لا يُدافعون عن «أنا س» كما لو أنّ بقاءهم على قيد الحياة يعتمد عليها. بالأحرى، هم يعيشون في الحاضر دون بذل أيّ مجهود. إنّ المشكلة الحقيقيّة ليست وجود أشخاص كهؤلاء أو عدمه، بل المشكلة الحقيقيّة هي سبب تجاهلنا إيّاهم لوقت طويل جدًا.

اليقِظ

إنّ حالات الإدراك التي عُدّت منذ زمن طويل حالات صوفيّة في الغرب، إن لم تكن مزيفة، موجودة في كلّ مكان حولنا، مُؤثّرة في الأشخاص الطبيعيين الذين يُبقون تجاربهم خصوصيّة على نحو دائم تقريبًا. تعرّفتُ منذ بضع سنوات خلَت إلى الدكتور «جيفري مارتن» (Jeffery Martin)، الباحث الاجتماعيّ الذي يحمل شهادة دكتوراه، والذي أجرى بحثًا رائدًا بشأن الوعي الأعلى. إنّ اكتشافًا واحدًا أساسيًّا هو ما جعل دراساته ثوريّة: «إنّ عدد الأشخاص اليقظين أكبر بكثير ممّا يفترض أيّ شخص».

لقد منحهم مارتن صوتًا. بعد الحصول على شهادة الدكتوراه خاصّته من كليّة التربية في جامعة هارفارد، بدأ ينشر نتائجه، والتي أشارَت إلى تفشّي الاستنارة بوصفها حالة طبيعيّة من الإدراك، وحالة قد وصل إليها العديد من الأشخاص بالفعل. بدأ بحث مارتن عبر نشره استفسارًا على الإنترنت يطلب استجابات من الأشخاص الذين اعتقدوا أنّهم مستنيرون.

إلا أنّه فُوجئ بحصوله على ما يزيد على 2500 من الردود، وانطلاقًا من هذه المجموعة أجرى مارتن مقابلات على نحو مكثّف مع ما يُقارب خمسين شخصًا. كان من الصعب في البدء إيجاد لغة مشتركة، إذ إن الشعور بأنّك مستنير هو أمرٌ شخصيّ، بالإضافة إلى أنّه يضعك في منأى عن المجتمع العاديّ. لقد جُعل الأشخاص موضوع دراسة مارتن حسّاسين جرّاء كونهم دخلاء، وغالبًا ما يُوصمون في سنّ المراهقة نتيجة لكونهم مختلفين. لقد علموا أيضًا في الداخل أنّهم لم يكونوا طبيعيين وفقًا للمعايير الاجتماعيّة حولهم. بالنسبة إلى الكثيرين، أدّى الكشف عن حالتهم الذهنيّة غير المألوفة إلى أشياء مثل أن يتمّ إرسالهم إلى طبيب نفسيّ، أو لتناولهم الدواء، أو حتّى أن يتمّ إدخالهم مشفى الأمراض العقليّة.

على الرّغم من ذلك، في وقت مبكر جدًا، أدرك مارتن أنّه بقدر اختلاف كلّ شخص من الأشخاص في دراسته، إلّا أنّ تجاربهم تقع في سلسلة متصلة من الأحداث. لم يكن هناك حالة مستنيرة واحدة، ولكن كان هناك بالأحرى مقياس متدرّج. بغية إيجاد أرضيّة مشتركة، ومن أجل أن يتناسب مع النموذج المقبول للشكل الذي ينبغي لبحث خاصّ بالدكتوراه في علم النفس أن يبدو عليه، فقد أسقط مصطلح «الاستنارة» المليء بالمعاني، وتبنّى محلّه اللقب المعقد «التجربة اللارمزيّة المستمرّة». حينما يبدأ أحدهم خوض تجارب كهذه، كما يُشير مارتن: «هناك تحوّل في شعور أن تكون أنت، إذ تتحرّك بعيدًا عن الإحساس الفرديّ بالذات، الأمر الذي يُعدّ طبيعيًّا، إلى شيء آخر».

إنّ تعريف ماهيّة «الشيء الآخر» ليس سهلاً، وذلك نتيجة قدوم هؤلاء الأشخاص من خلفيّات مختلفة، وقد تمّ التأثير فيهم من قِبل عوامل ثقافيّة متنوّعة. على الرغم من ذلك، كان مارتن قادرًا على تحديد مناطق معيّنة بدَت بارزة بوصفها علامات للوعيّ الأعلى.

قال هؤلاء الأشخاص عادةً إنّهم فقدوا الإحساس بكونهم ذاتًا منفصلة، إذ لم يكن لديهم مفهوم عالق في تفكيرهم حول الهويّة الشخصيّة. يُعلّق مارتن، واضعًا نفسه مكان الأشخاص الذين تناولتهم دراسته: «كنتُ سأقول: ليس هناك جيفري يتحدّث إليك. هذا حرفيًّا ما كانوا سيقولونه لي».

كانت إحدى التجارب المشتركة الأخرى الانخفاض الهائل في التفكير. يقول مارتن: «في الحقيقة، غالبًا ما يُبلّغون بعدم امتلاكهم أيّ أفكار». لم يكن هذا صحيحًا على نحو حرفيّ، كما اكتشف مارتن، حين أجرى المزيد من البحوث، ولكن كتقرير ذاتيّ، فإنّ عدم امتلاك أيّ أفكار على الإطلاق هو أمر مذهل. كانت تجربة مشتركة أخرى هي الإحساس بالاتحاد، والأحاديّة، والكليّة. يقول مارتن إنّ حالة الاكتمال هذه أفضَت إلى إحساس ضخم بالحريّة الشخصيّة. «هناك فقدان للخوف يأتي مع هذا، وفقدان للتماهي مع قصّة شخصيّة». شعر العديد أنّ أجسامهم لم تعُد محدودة بالجلد بل متوسّعة إلى ما هو أبعد من الجسم الماديّ.

نملك الآن إذًا ملّف تعريف موضوعيٍّ حول التحوّل إلى الوعي الأعلى في الحياة اليوميّة، حالة مِيتا إنسان. إنّ الصحوة الشخصيّة ليست أمرًا نادرًا، ووفقًا لأولئك الذين اختبروها حقًّا، فقد أدّت صحوتهم إلى نطاق واسع من الاحتمالات. إنّ الآثار المترتبة على الطبيعة البشريّة مثيرة للاهتمام، تبدأ بما يبدو أنّه عدم الدفاع عن «أنا، لي، عندي». إنّ مصدر الكثير جدًا من الغضب، والخوف، والجشع، والغيرة، متجذّر في انعدام أمان الأنا المزيفة ومطالبها التي لا تنتهي.

إن وضعنا أنفسنا في موضعهم، فإنّ هؤلاء الأشخاص اليقظين لا يحتفظون بقصّة مستمرّة في رؤوسهم حول ما يحدث لـ «الأنا»، وحينما يُفكّرون في أنفسهم، تتلاشى «الأنا» حالما يُلاحظونها. ينطبق الشيء نفسه على عواطفهم، وهي ذات مقدار أقلّ وأكثر عفويّة.

حينما يظهر الغضب، يخبو مباشرة تقريبًا. لا تزال العواطف إيجابيّة وسلبيّة، ولكن نادرًا، إن لم يكن من المستحيل، ما تكون متطرّفة. يُمكن أن يكون الأشخاص موضوع دراسة مارتن منزعجين في حال حدوث شيء سيّء في العمل، غير أنّهم لا يحملون بقايا التوتر معهم في الأرجاء بعد ذلك، ولن يتحوّل هذا إلى إحباط غاضب. لقد شعروا بإحساس من السلام الداخليّ الذي يُمكن أن يُقاطع، ولكن سيعود في القريب العاجل. بعبارة واحدة، كان هؤلاء الأشخاص جيدين للغاية في التخلّي.

بغية إحلال النظام في نتائجه، قسّم مارتن حالة الأشخاص اليقظين إلى «مواقع» عدّة بوصفها مراحل منفصلة من اليقظة، وفقًا لحدّتها. ينظر الأشخاص في دراسته إلى الصحوة على أنّها تحوّل لا لبس فيه، حدث للبعض مؤخرًا منذ ستة أشهر، ولآخرين منذ فترة طوية تُقارب الأربعين عامًا مضى. حالما يصلون إلى الموقع 1، كما يدعو مارتن المرحلة الافتتاحيّة للصحوة، عادةً ما يُتابع الأشخاص التقدّم، ونادرًا ما يتراجعون إلى الخلف أو يقفزون إلى الأمام. بعبارة أخرى، كانوا يختبرون التطوّر الشخصيّ، ولم تُظهر العمليّة أيّ أمل في التوقّف. كما وصف مارتن موقفهم، أنّهم «اتفقوا على أنّ تحوّلهم المبدئي كان مُجرّد بداية لعمليّة بدا أنّها من المُمكن أن تتكشّف، وتتعمّق إلى ما لا نهاية، في مغامرة لا تنتهي». حدث كلّ شيء داخليًّا، وبالنسبة إلى الكثيرين لم يكن التحوّل شيئًا يُمكن أن يُعرّفوه على أنّه روحيّ، فقد كان الطريقة التي اختبروا بها أنفسهم فحسب.

يقول مارتن: «إذا جلستَ في غرفة مليئة بالأشخاص، تنتمي نسبة ضئيلة منهم إلى الإحساس المتغيّر بالذات هذا، فلن تكون قادرًا على اكتشافهم، إذ إنهم حسب المظاهر الخارجيّة مثلي أنا وأنت تمامًا».

إذًا مَن هؤلاء الأشخاص تحديدًا؟ بادئ ذي بدء، قبل أن يبدأ بحث مارتن في التوسّع إلى العديد من الجامعات والبلدان، كان الشخص النموذجيّ موضوع دراسته هو ذكر أبيض من الولايات المتّحدة أو أوروبا. كان مارتن خائب الأمل إزاء إيجاده أنّ النساء ولأسباب غير معروفة، لم يكنّ توّاقات إلى التطوّع بوصفهنّ مُستنيرات أو إلى مناقشة تجارب «الصحوة» خاصّتهنّ. كانت

الخلفيات الدينيّة متنوّعة، تشمل معتقدات شرقيّة وغربيّة، غير أنّ معظم الأشخاص موضوع الدراسة قد مارسوا نوعًا من الممارسة الروحيّة، إذ أرادوا أن يكونوا في حالة أعلى من الوعي. ممّا يُثير الفضول، أنَّ ما يُقارب الأربعة عشر في المئة لم يُمارسوا أيًّا من هذه الممارسات، إذ قفزوا إلى وعيّ أعلى على نحو عفويّ، أو على نحو أكثر نموذجيّة، انجرفوا إليه.

اتّسعَت قاعدة مارتن البحثيّة إلى أكثر من ألف شخص موضوع الدراسة، الأمر الذي يعني أنّه يتعيّن علينا أن نسأل أنفسنا ما إذا لم يكن الإدراك «الطبيعيّ» حالة ثابتة على الإطلاق بل طيفًا، مع تطوّر الوعيّ أبعد بكثير ممّا توقّع أيّ شخص سابقًا. لقد أصبح الوعيّ الأعلى أقلّ غرابة بكثير، على أقلّ تقدير، إذ إنه لم يعُد محصورًا على الرهبان واليوغيين في جبال الهيمالايا.

لمّا تواصلنا عبر البريد الإلكترونيّ ثمّ التقينا لاحقًا شخصيًّا، قبلتُ لماذا تعيّن على مارتن أن يبقى ذا قيمة محايدة، لأسباب أكاديميّة. غير أنّ الصحوة كانت لقرون عدّة مقترنة مع النعيم، على سبيل المثال، أو الاتصال مع الكائنات الأسمى مثل الملائكة، أو الشعور بحضور إلهيّ. هل كان كلّ هذا غائبًا حين استيقظ الأشخاص المعاصرون؟ أكّد لي مارتن أنّ الظواهر «الخارجيّة» كانت حاضرة، ولكن شعر أنّه مُضطرّ إلى عدم ذكرها في أطروحة الدكتوراه خاصّته. وَجد أنّ البعد الروحيّ لبعض الأشخاص في دراسته قد فُتح أيضًا. ذكر بعض الأشخاص الذين اختبرهم نوعًا من الإدراك المفتوح، والواضح، والصامت المقترن مع البوذيّة. على الرغم من ذلك، لا يزال بعضهم الآخر لا يملكون أدنى فكرة عمّا سيفعلونه بحالة الإدراك التي تخصّهم.

يُشير مارتن في تقارير لاحقة، إلى أنّ عددًا قليلاً من الأشخاص في دراسته خاضوا تجارب تتحدّى التفسيرات الطبيعيّة. هناك عدد قليل «اختبروا إحساسًا عميقًا بالنعيم خلال أجسامهم، بما في ذلك خلال لحظات تكون في الحالة الطبيعية مؤلمة جسديًّا. يبدو بالنسبة إلى البعض أنّ هذا يجلب تحمّل الألم الذي يبدو غير نهائيّ. أبلغ قلّة منهم عن تجارب ينبغي أن تكون قد تضمّنت مقادير فظيعة من الألم، غير أنّها أسفرَت عن النعيم فحسب. يجد آخرون من الذين اختبروا النعيم المتواصل أنّهم يستطيعون بلوغ حدوده، إذ أبلغوا عن عتبة يُختبر الألم أعلاها، وهي مُتفرّدة لكلّ فرد».

اتّضح، مع تعمّق بحثه، أنّ مارتن قد اكتشف أكثر فأكثر من التفرّد في أوساط هؤلاء الأشخاص. إنّ قلّة هم الذين تقدّموا بعد الموقع 4 وصولاً إلى الموقع 9، على سبيل المثال.

في ذلك الموقع، يُشير مارتن، إلى أنّ الأشخاص يقولون شيئًا من قبيل «إنّ الأمر كما لو أنّ الكون ينظر إلى الخارج باستخدام هاتين العينين». بصفة عامّة، كان جميع الأشخاص في دراسته مندهشين من جرّاء مقدار السعادة الذي كانوا يختبرونه، وقد نما هذا مع تقدّمهم على طول الطيف. من المتناقضات، في الموقع 4، تسقط جميع العواطف، حتّى الحب، الأمر الذي يقرنه مارتن مع تحوّل أكبر، إذ تسقط الذات التي بُنيت بواسطة قصّة مستمرّة يدعوها مارتن بـ «الذات السرديّة»، جنبًا إلى جنب مع العواطف المُعرَّفة اجتماعيًّا. بعد الموقع 4، تبدأ العواطف في العودة على هيئة مختلفة، مستندة على أساس من السعادة المستمرّة. إنّما قبل أن تعود العواطف، فإنّ الأشخاص في دراسته أبلغوا أنّهم لم يفتقدوا تجربة العواطف، لأنّهم وجدوا في الحريّة الحالة الأسمى من السعادة.

تعليم الناس كيفيّة الصحوة

لقد أنجز مارتن ما عدّه «الاكتشاف الجوهريّ المتمثّل في أنّ هذه كانت حالات نفسيّة عُرِّفت وتمّ تبنّيها منذ آلاف السنين من قِبل العديد من الثقافات والنظم العقائديّة». في ظلّ المناخ الحاليّ، حيث الوعي عبارة عن حقل نمو مُتفجّر، لا تكون المشكلة الأساس هي التشكيك. في إحدى الدراسات الاستقصائيّة، آمن ثلث البالغين الأمريكيين بأمور تُعدّ هامشيّة، أو تنتمي إلى العصر الجديد على نطاق واسع، انطلاقًا من تناسخ الأرواح والظواهر الخارقة للطبيعة، وصولاً إلى التطبيقات الطبيّة التي تُعارضها منذ زمن طويل الممارسات الطبيّة المعتادة - وفقًا لمصادر مختلفة، يستخدم ما يتراوح بين ثلث و 38 في المئة من الأمريكيين البالغين الطبّ البديل. يشمل هذا ثلاثين مليونًا، على سبيل المثال، يزورون اختصاصيّ تقويم العمود الفقري.

لا ينفرد مارتن في القول إنّ الوعيّ الأعلى لم يكن «روحيًّا أو دينيًّا، أو مقتصرًا على أيّ ثقافة أو فئة بنفسها بحكم طبيعته». نظرًا لنزعته الأكاديميّة والتقنيّة، قرّر أن يضع البيانات التي تخصّه موضوع العمل، إذ عمد إلى فرز التقنيات التي عدّها الأشخاص في دراسته الأكثر قوّة في جعلهم يصلون إلى الوعيّ الأعلى، ونظّم هذه التقنيات في دورة المكتشفين التدريبيّة التي تبلغ مدّتها خمسة عشر أسبوعًا. إنّ الأمر المذهل هو أنّ الطلاب من الأشخاص العاديّين كانوا منجذبين إلى الالتحاق بهذه الدورة، لأيّ سبب من الأسباب.

تجمّع ثلاثة من المشاركين في الموقع الإلكترونيّ «شطيرة الواقع» (Reality Sandwich) من أجل أن يُبلغوا عن تجربتهم: «كاثرين»، مستشارة في مجال الأعمال التجاريّة

والقيادة من باريس. «بول»، مالك مشترك ومدير لمتجر بضائع الحدائق في ويلز. «ريبيكا»، مصوّرة فوتوغرافيّة شبه متقاعدة من تكساس.

امتلك كلّ منهم أسبابًا مختلفة من أجل الالتحاق بهذه الدورة التدريبيّة. وصف «بول» فترة من الصعوبات الشخصيّة: «لقد أصبحتُ مُنقطعًا ومخذولاً، وهذا يرجع في معظمه إلى مسائل جسديّة وماديّة. لقد حظيتُ بتنشئة روحيّة للغاية، ولكن يبدو أنّي قد فقدت السيطرة تمامًا». كانت حالته العامّة حسب قوله: «لستُ ميّالاً إلى الانتحار على نحو كامل، غير أنّني مكتئب إلى أقصى درجة يُمكنني أن أصل إليها».

كانت «كاثرين» قد سمعت بشأن بحث مارتن وفُتِنت بإمكانات حالات الوعي الأعلى. إنّ ما أثار اهتمامها على وجه التحديد هو أنّ هذه الحالات خصوصًا يُمكن وصفها: «إنّ الأمر ليس نيرفانا طيلة اليوم. كان هدفي هو العبور خلال التجربة، والوصول إلى حالات أعلى من السعادة والهدوء».

لم تملك «ريبيكا» أيّ توقّعات مسبقة: «لم أعرف ما هو المتوقّع، كنتُ منفتحة فحسب على أيّ شيء كان». غير أنّها سمعَت بشأن مشاريع مارتن البحثيّة، وقالت: «لقد وثقتُ بالعلم فيهم». لقد علمَت أيضًا ما رغبَت فيه من الدورة التدريبيّة: «كان هدفي هو التطوّر الروحيّ. كيف لي أن أرفع من وعيي إلى مستوى أعلى؟».

إنّ الطرق المقدّمة لهم كانت مُكثّفة للغاية، تصل إلى ساعتين وثلاث ساعات يوميًّا، الأمر الذي كان من المُتوقّع منهم أن يستمرّوا فيه حين عادوا إلى حيواتهم اليوميّة. تتألّف التعليمات من فيديو أسبوعيّ حول ما سيفعله المشاركون في الأسبوع التالي. قبل الفيديو التالي، كما وصفَت «كاثرين»: «كانت تقوم بعمل ملخص للأسبوع. كيف تشعر؟ ماذا حدث لك؟ كم مرّة في اليوم مارستَ الأنشطة المختلفة؟»، كان هناك تأمّل ومناقشة جماعيّة كذلك. أتت بعض التمارين مباشرة من العلاج النفسيّ النموذجيّ، مثل التدوين والصفح عن أشخاص من ماضيك أخطأوا في حقك.

في صميم الدورة التدريبيّة، على الرغم من ذلك، كان بحث مارتن الذي مدّته ثمان سنوات حول الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم مستنيرين. لقد أعطى كلّ منهم استبيانًا بشأن أيّ الممارسات وجدوا أنّها الأكثر فائدة في رحلتهم، ممّا أدّى إلى وفرة في البيانات. «لقد نظرنا إلى هذا كلّه، وقد برزَت حفنة من الأشياء فحسب. كان بعضها يتجاوز جميع التقاليد، مثل ممارسة تأمليّة مستندة إلى

تعويذة، على سبيل المثال». كانت تقنيات أخرى أكثر تحديدًا. مثلاً يقول مارتن، إنّه تبنّى «طريقة الإدراك من النوع المباشر، وقد تضمّن هذا تركيز انتباهك على الإدراك في حدّ ذاته. يبدو الآن هذا بسيطًا، غير أنّني متأكّد من أنّ جميع هؤلاء الأشخاص سوف يقولون لك، هو مخادع في الواقع».

تعلّم من خلال معلومات تلاميذه الراجعة أنّ بعض الممارسات عملَت على نحو أفضل من غيرها بالنسبة إلى كلّ شخص. مزج أيضًا بين التقنيات: «ليست جميعها ممارسات قديمة. هناك بعض من تدريبات المعيار الذهبيّ من علم النفس الإيجابيّ أيضًا متضمنة». على نحو عام، كان هناك هدفان للدورة التدريبيّة، زيادة السعادة بأقصى سرعة ممكنة وتعميق الإدراك. يبدو النجاح الناتج جديرًا بالملاحظة: «ما يفوق نسبة السبعين في المئة من المشاركين الذين أتمّوا الدورة التدريبيّة قد أفادوا بامتلاكهم أشكالاً مستمرّة من تجربة «اليقظة»، ومئة في المئة منهم قالوا إنّهم أكثر سعادة ممّا كانوا عليه حين بدأت الدورة التدريبيّة، حتّى أولئك الذين صنّفوا أنفسهم على أنّهم «سعداء للغاية» في بداية الدورة التدريبيّة».

إنّ «بول»، مدير متجر لوازم الحدائق القريب من الميول الانتحاريّة، عرض شهادة شخصيّة على هذا: «كان ترك الكسل، هو الشيء الأكبر الذي لاحظته. كانت الثرثرة مستمرّة، وكان القلق، والمخاوف اليوميّة العامة، يتراجعون بمعدّل رائع. هذا ما كان له وقع حسن بالنسبة إليّ في البداية. كان انعدام الخوف، والقلق، والتوتر، لهم الأثر الأكبر بالنسبة إليّ في البداية».

إذًا هل نملك جوابًا نهائيًّا، وهل أصبح مِيتا إنسان مُتاحًا عبر خليط من المعالجة النفسيّة، والمشاركة الجماعيّة، والمساعدة الذاتيّة، والتأمّل، وبرنامج ذي طابع شخصيّ كحمية غذائيّة من أجل اللياقة في النادي الرياضيّ؟ ليس هناك جواب واضح ومباشر. الكثير من الناس يجدون الكثير من السبل للصحوة. إنّ بحث مارتن هو مجرّد صيغة من اتجاه من أجل جعل الذهن نوعًا من أنواع المشاريع التقنيّة، وعلى الرغم من أنّه يدّعي بأنّ سبعين في المئة من المشاركين الذين اختبروا شكلاً من أشكال الصحوة، واصلوا خوض التجربة، إلّا أنّ الوقت وحده سيُقرّر. إنّ تغييرًا حادًّا في نمط الحياة يتضمّن ساعات من الممارسة يوميًّا أمرٌ سيجذب قلّة متفانين فقط.

إنّ لغز الصحوة يتضمّن الأربعة عشر في المئة في دراسات مارتن الاستقصائيّة الذين استيقظوا على نحو عفويّ. ذات يوم، دون أيّ تحذير، وجدوا أنفسهم يتمتعون بالإدراك الذاتيّ على نحو كامل، أو تمّ التمهيد لتلك الحالة عبر الوقت، ولكن دون بذل جهد. لقد تطرّقنا بالفعل إلى ظاهرة

مماثلة في متلازمة العبقريّة الفجائيّة أعلاه، وهناك حالات نادرة حيث يكتشف الأشخاص فجأة أنّهم يملكون استدعاءً كاملاً لكلّ شيء سبق أن حدث في حياتهم، ظاهرة تُعرف بـ «الذاكرة الشخصيّة المتفوّقة للغاية». يُمكن لأشخاص كهؤلاء أن يجتمعوا ويدردشوا حول أمور مثل «أيّ يوم ثلاثاء كان هو الأفضل في حياتك؟»، أو استدعاء اللحن الرئيس لمسلسل متلفز تمّ بثّه مرّات قليلة فقط في السبعينيات.

في جميع هذه الحالات، لا يقبل إدراك المرء القيود المفروضة على أنّها طبيعيّة. تحت التنويم المغناطيسي، يُمكن للأشخاص العاديين أن يكشفوا عن ذكريات تفصيليّة لا يُمكنهم أن يسترجعوها خلافًا لذلك، مثل معرفة عدد الشجيرات في حديقة منذ أيام الطفولة، أو عدد الدرجات التي تُوصل إلى القبو في منزل والديهم. هل من الطبيعيّ أن نتذكّر أم ننسى؟ بالطبع، كِلا الأمرين. كثيرًا ما تُمطرنا البيانات الخام غير المنقّحة بأمواج غامرة، فلا نستطيع استيعابها، ولذلك فإنّنا ننسى ونتذكّر على نحو انتقائيّ. إنّ الهدف من الصحوة هو إزالة بعض العوائق التي خلقتها الذاكرة وعوائق أخرى خلقها النسيان. إنّ السعادة محجوبة إذا واصلتَ التذكّر وإعادة قولبة الآلام القديمة، ولكن بالقدر نفسه من الفاعليّة في حال نسيتَ كم كنت سعيدًا ذات مرّة، إذ إن الأمر يتعلّق بالمنظور. يُمكنك حتّى أن تقول إنّ الواقع الافتراضيّ يجعلنا ننسى أن نتذكّر مَن نحن حقًّا.

في ذروة عالميّتها، فإنّ الاستنارة هي ببساطة إدراك ذاتيّ متوسّع. إنّنا نتجاوز القصص، ونتجاوز الحدود الثابتة، ونتجاوز بناء «الأنا» المتهالك، ومن خلال فعل هذا، يتوسّع الإدراك دون أيّ جهد. إنّه يتوسّع طبيعيًّا، من تلقاء نفسه، لأنّ القصص، والحدود، والقيود كانت مصطنعة بادئ ذي بدء.

الفصل التاسع
السبيل المباشر

يستخدم مرشدو البشريّة الذين يحثّوننا على تجشّم تغيير جذريّ في أساليب عدّة، بما فيها الوعد الدينيّ بالسلام الأبديّ والسعادة غير المحدودة، سواء هنا أم في الحياة الآخرة. يُغرينا الجزَر، غير أنّ هناك عصا كذلك تتمثل في استمرار المعاناة الحاليّة، والخوف من المزيد من المعاناة القادمة. إنّ هذه العصا لا تعمل في جعل الناس يتغيّرون، وذلك لأنه حتّى التهديد الأقصى بالمعاناة غير النهائيّة في نار الجحيم والكبريت، لا يستطيع أن يُنافس حوافز الرغبة والسلوك المتهوّر الذي يتبعها. إنّ الجزَرة ليست أفضل بكثير.

لماذا يتعيّن علينا أن نُؤمن بالمكافآت الإلهيّة؟ يمكن لأيّ شخص أن يرى أنّه غالبًا لا تُكافأ الفضيلة في حين أنّ الإثم يفعل. يُقال للجنود إنّ الله في صفّهم، الأمر الذي يُعطي تأييدًا إلهيًّا من أجل خوض الحرب، ولكن في الوقت نفسه، فإنّ حثّ الجنود على إبادة العدو يُناقض تعاليم الله التي تُحرّم القتل.

حينما يُستَخدم الله بغية تسويغ القتل والإدانة في الوقت نفسه، فإنّنا غارقون كثيرًا في «التعويذة/الحلم/الوهم» إلى حدّ لا يُمكن إنقاذنا معه. حاول كلّ دين تقديم مكافآت الخلاص، والانعتاق، والاستنارة، والصحوة، وأيّ شيء ترغب فيه بغية أن تُسميّه أكثر بذخًا. فلننظر إلى حكاية «المنزل المحترق»، التي تظهر في كتاب بوذيّ مُقدّس قديم، وهو «حكمة اللوتس».

اشتعلَت النار في منزل رجل ثريّ، وبالإضافة إلى فزعه، كان أولاده يرفضون الرحيل، إذ إنهم كانوا غارقين تمامًا في اللعب بألعابهم إلى درجة أنّهم تجاهلوا النيران الملتهبة حولهم. على نحو مسعور، يتلمّس الرجل الثريّ حلاً، ويبرز له أحدها، فيقول لأبنائه إنّ هناك ألعابًا أفضل حتّى عند

الانتظار خارج المنزل. كانت أمنيتهم الأعزّ هي عربة جميلة تجرّها معزاة، وكانت هناك واحدة خارج باب المنزل تمامًا. مُغترّين بوعد والدهم، هرع الأطفال خارجين من المنزل المحترق، وما عثروا عليه لم يكن عربة عاديّة تجرّها معزاة - الأمر الذي كان سيجعلهم سعداء - وإنّما مكافأة أروع من ذلك بكثير، عربة مرصّعة بالجواهر يجرّها ثوران لونهما أبيض كما الثلج.

إنّ الجزَرة هذه، مثل الوعد بوليمة سماويّة أعدّها الله بالإضافة إلى جلوس المسيح على رأس الطاولة، تُوضّح المدى الذي سيذهب إليه الدين بغية الفوز بالأتباع، ولكن بالنسبة إلى الكثيرين، فقدَت هذه الوعود المبالغ فيها قدرتها على إلهام الولاء. إنّني لا أعتقد أنّ الناس المعاصرين العلمانيين هم أقلّ إيمانًا، فقد حوّلوا إيمانهم ببساطة من الدين إلى العلم. تستمرّ «التعويذة/الحلم/الوهم» في التغيّر، ففي المجتمعات المزدهرة، يعيش معظم الناس في وهم مُحسَّن مملوء بعجائب التقنية، فلماذا يتعيّن عليهم أن يتخلّوا عن هذا؟ ينظر الشاعر الفارسيّ العظيم «جلال الدين الرومي» إلى البشريّة بحنق صرف ويُناشد: «لمَ تبقى في السجن حين يكون الباب مفتوحًا على مصراعيه!». إنّ الجواب الصادق هو أنّنا نُحبّ المكان هنا. لقد تطلّب الأمر إبداعًا هائلاً من أجل ابتداع حالة الحلم الجمعيّ الراهنة خاصّتنا، غير أنّ المفتاح ليس الثروة والراحة. في مستوى بالغ العمق، وافق البشر على حياة في غاية المأساويّة، إذ تُحرَّك المأساويّة بواسطة الأضداد المتحاربة من الألم والمتعة، الرغبة والنفور، الخير والشرّ، النور والظلام، نحن ضدّهم، إلهي ضدّ إلهك، وهكذا دواليك.

ليس هناك إشارة إلى أنّ المأساويّة ستنتهي قط، غير أنّ التهديدات المريعة، مثل التغيرات المناخيّة العالميّة، تُؤجّجها فحسب. أمّا فيما يتعلّق بالجزرات الجديدة، فأشكّ في أنّه في مقدور الصحوة أن تتنافس مع الذهاب إلى الجنّة أو العثور على عربة مرصّعة بالجواهر. لا بُدّ من وجود طريق من أجل الوصول إلى مِيتا إنسان لا تكون فيها هذه الطريق عبارة عن جزرة أو عصا. إنّ طريقًا كهذا موجود بالفعل، يُعرف باسم «السبيل المباشر»، وهو لا يُقدّم عقابًا أو مكافأة. ماذا هناك عدا ذلك؟ حالة الكُليّة. لا تبدو هذه الإجابة مُغرية للغاية في البدء، فنحن معتادون كثيرًا على نظام المكافآت والعقوبات الموزّعة عبر حرب الأضداد، غير أنّ حالة الكُليّة شافيّة، إذ إنها تتغلّب على جروح الانفصال والذات المُنقسِمة. إنّ حالة الكُليّة لا تتزعزع وهي أبديّة، وهي الشيء الوحيد الذي لا يُمكن لأيّ شخص أو لأيّ شيء أن يأخذه بعيدًا منك، ولا حتّى الموت.

لا أرغب في أن أجعل هذه الأشياء تبدو كأنّها مجموعة أخرى من المكافآت، فالسبيل المباشر ليس أسلوبًا مُخادعًا من أجل إكساء الجنّة بزيّ آخر. إنّ الواقع كامل بالفعل، ولا يحتاج إلى كائنات بشريّة كي تُصادق عليه، وحالة الكُليّة حقيقيّة تمامًا. إنّ السبيل المباشر بغية إظهار الطريق نحو الواقع نفسه موجود، وإذا نجح، فستكون النتيجة غير متوقّعة. يُواجه الواقع هنا والآن، وسط التغيير المتتالي، ولا يُمكن أن يتمّ تصوّر أو وصف هنا والآن، ولكن من خلال إنهاء حرب الأضداد، تمحي حالة الكُليّة الواقع الزائف، ولا يُمكننا أن نتخيّل مكافأة تُقارن بهذه.

إنّ السبيل المباشر، المعروف أيضًا بالطريقة المباشرة، يهدف نحو تحويل إحساس المرء بالذات. عوضًا عن «أنا س»، التي تُجبرنا على التماهي مع أجزاء وقطع من التجربة، نُصبح راضين بـ «أنا أكون». إنّ هذا يفوق كونه تحريفًا لغويًّا، فـ «أنا أكون» تعني أنّك تتماهى مع الوجود، ولأنّ الوجود يحتوي على الإمكانات غير النهائيّة للوعي، فإنّك كذلك على هذا النحو. يتضمّن التحوّل إلى «أنا أكون» كلّ جانب من جوانب الحياة، ويطرح هذا مشكلة محتملة. أيّ جانب ينبغي لنا أن نواجه أوّلاً، الجسم، أم الذهن، أم الدماغ، أم النفس، أم العلاقات، أم المعتقدات، أم العادات والتكيّفات القديمة؟ ليس من الجليّ أيّ من هذه الجوانب يجب منحه الأولويّة، أو مواجهته على الإطلاق.

إنّ السبيل المباشر لا يطلب منّا أن نُفكّر بشأن مشكلاتنا فكريًّا، أو أن نُحلّل آفاق التغيير الداخليّ. في الحقيقة، يتحاشى السبيل المباشر جميع الطرق الاعتياديّة لرؤية أنفسنا والتفكير بشأنها، إذ إن هذا هو ما أوقعنا في المشكلة بادئ ذي بدء. إنّ الطرق الاعتياديّة للرؤية والتفكير متكيّفة بالكامل مع الواقع الافتراضيّ، ويجب العثور على طريقة جديدة.

حسب خبرتي، فإنّ «مباشر» هي كلمة مُراوغة، وهي تدلّ على شيء يحدث على الفور، غير أنّ الالتحاق بالجامعة لمدّة أربع سنوات هو الطريق المباشر من أجل الحصول على شهادة البكالوريوس، وأربع سنوات ليست فوريّة. تدلّ كلمة «مباشر» أيضًا على أنّ شيئًا ما سهل، فعّال، دون عقبات. ينطبق هذا على المثال، حينما يتمّ توصيل طرد إلى منزلك «مباشرة». لا يتوجّب عليك أن تتكبّد عناء وتكلفة القيادة إلى المُصنّع من أجل الحصول على أيّ شيء كان داخل العلبة المعبأة. غير أنّ فردًا من شعب الهيمالايا (Sherpa) يقود رحلة نحو قمّة جبل إيفرست هو النقيض تمامًا، قد يكون السبيل مباشرًا، غير أنّه مضنيٌ ومليءٌ بالعوائق.

يُمكن تعقّب أصول السبيل المباشر رجوعًا إلى الهند الفيديّة واليونان القديمة، حيث نُوقشت مسألة الصحوة على نحو كامل، واستُنبطت العديد من الإجابات والعديد من الطرق من أجل الوصول إلى الهدف. ستُؤدّي دراسة استقصائيّة تفصيليّة حول هذه السبل جميعها إلى ارتباك يفوق أيّ وقت مضى، وذلك بسبب وجود كثير من أوجه الاختلاف في أوساط النُهج المختلفة. كانت هناك أحلام بوجود طرق مختصرة، مثل قبول المسيح على أنّه ابن الله، وهو القرار الُمفرد الذي يُكفّر عن جميع الآثام، ويفتح الباب نحو الجنّة. هذا هو المباشر الأكثر الذي يُمكن أن يصل إليه الأمر. في الكفّة الأخرى، يُمكن تمضية عمر مع راهب تبتيّ بوذيّ أو هندوسيّ مُتديّن ينبذ العالم من أجل زاوية في غابة أو كهف جبليّ. يُمثّل هذا الخيار احتمال رحلة داخليّة طويلة وصعبة.

كنتُ أصف في هذا الكتاب الصيغة الأبسط والأكثر قوّة «حسب اعتقادي» للطريق المختصر، وهي استبدال الوهم بالواقع. إنّني أُعرّف صفة «مباشر» على أنّه سهل، وفعّال، وطبيعيّ، إذ لا حاجة لأيّ شيء مُضنٍ ومليء بالعقبات. أُصرّ على سبيل خالٍ من الألم، لأنّني رأيتُ الكثير من الطريق المعاكس، إذ يُمضي بعض الأشخاص سنوات في إحباط وخيبة أمل يُكافحون بغية الوصول إلى هدف روحيّ ما يبقى بعيد المنال. إنّ ما يُحيّر الناس هو أنّ المشروع الروحيّ بأكمله يُصبح متشابكًا في الأفكار المُضلِّلة والتوقّعات المحكوم عليها بالفشل. دعوني أُدرج الأخطار الكامنة الأكثر احتمالاً أن يُصادفها المرء:

1. الخلط خطأً بين الهدف على أنّه نوع من أنواع تطوير الذات، والاستغناء عن ذاتك القديمة غير الكاملة من أجل أخرى جديدة برّاقة.
2. افتراضك أنّك تعرف بالفعل ماهيّة الهدف.
3. الأمل في أنّ وعيًا أعلى سيعمل على حلّ جميع مشكلاتك.
4. الكفاح والسعي الجاهد للوصول إلى مكان ما بسرعة.
5. اتّباع طريقة واضحة ومباشرة، غالبًا ما تكون طريقة تدعمها سلطة روحيّة شهيرة.

6. الأمل في أن يُنظر إليك باحترام، أو تبجيل، أو ولاء بوصفك كيانًا أعلى.

7. أن يتمّ تقاذفك في الأرجاء من خلال التقلبات اللحظيّة للنجاحات والإخفاقات.

أشكّ في أنّ أيّ شخص قد اضطلع برحلة داخليّة بكلّ صدق، هو منيع ضدّ بعض أو ضدّ جميع هذه الأخطار الكامنة. هناك هوّة ضخمة بين المكان الذي تجد فيه نفسك اليوم - يعتمد على نحو كامل على الذهن النشِط - والواقع الذي تحتاج فيه إلى أن تكشف النقاب عنه. إنّ المؤلم ليس الصحوة بل الأخطار الكامنة، إذ إنها خُلقت بواسطة شخصيّة الأنا المزيفة، التي تعتقد على نحو خطأ، أنّها تستحقّ نصيبها من الأشياء الجيدة التي ستسقط من السماء.

في حال ركّزتَ على تجربتك هنا والآن، فإنّ الأنا المزيفة ليست ذات صلة، ويُمكن تجنّب العديد من الأمور التي تُشتّت الانتباه. فكّر في الأبوّة، إذ يمرّ الوالدان عبر أنواع من المشكلات المختلفة، والهموم، والأزمات اليوميّة، والجدالات مع أطفالهما، ولكنهما يعرفان دون شكّ أنّهما يُحبانهم. إنّك تُعزّز هدفك باستمرار على السبيل المباشر، الأمر الذي يُبقي مسافة أمان بينك وبين الأمور التي تُشتّت الانتباه. أعلنت الفيدا القديمة أنّ كلّ شخص معرَّف بواسطة رغباته الأعمق. تُفضي الرغبة إلى الأفكار، والأفكار إلى الكلمات والأفعال، والأفعال إلى إشباع الرغبة، ولذلك على نحو أساسيّ للغاية، فإنّ الرغبة هي جلّ ما نحتاج. إذا كانت رغبتك الأعمق هي أن تصحو، وتهرب من الوهم، وتكشف النقاب عن الواقع، وتعرف مَن تكون حقًّا في نهاية المطاف، فإنّ الرسالة ستعبر. إنّ رغبتك الأعمق تُفعّل مستوى من الإدراك سيُوصلك إلى الهدف.

على الرغم من غرابة الأمر، إلّا أنّ السبيل المباشر صالح فحسب إذا كان يُؤدّي إلى المكان الذي أنت فيه بالفعل. إنّ كلاً منّا هو كيان واعي ومبدع. إنّنا في حالة الكُليّة بالفعل، بغضّ النظر عن ولائنا للبُنى الذهنيّة التي تفرض أنواع القيود كافّة علينا. إنّ التغيير الوحيد اللازم هو تحوّل في الهويّة، وعلى الرغم من ذلك فليس هناك تغيير أكثر أهميّة. حالما تُدرك أنّك مكتمل، فإنّ التحوّل من إنسان إلى إنسان خارق قد حدث.

رسالة الطبيعة الخفيّة

ما يجعلنا مكتملين بالفعل هو أنّ الطبيعة مكتملة، ونحن جزء من الطبيعة. إنّ استنتاجًا كهذا سليم بالكامل، غير أنّه صعب القبول بالنسبة إلى العديد من الأشخاص. تنصّ الفيزياء الحديثة على أنّ الكون يعمل بوصفه كُليًا، حيثُ كلّ جسيم تحت الذريّ متغلغل في النسيج الكونيّ. إلّا أنّ طريقة العلم هي تقسيم الطبيعة وتفريعها إلى زيادات أصغر فأصغر، وحينما يصل التحقيق إلى المستويات الأكثر دقّة من الوجود، تغيب الكليّة عن المشهد. إنّ هذا أكثر من كونه خللاً تقنيًّا. هناك سؤال بالغ الأهمية على المحك. هل تُسيطر الكُليّة على الأجزاء، أم هو عكس ذلك، إذ ليس هناك كليّة لولا تراكم الأجزاء؟ إنّ سيارة جديدة هي شيء متكامل، إذ نراها صورة واحدة ونُشير إليها بكلمة واحدة، ولكن بالسهولة نفسها يُمكننا أن نرى سيارة بالطريقة التي يرى وفقها ميكانيكيّ السيارات، بوصفها مجموعة من الأجزاء: المُفحّم، وعمود التوجيه، وعلبة التروس، وغير ذلك. يمكن أن يتحوّل ذهنك مع قليل من الجهد أو عدمه من إحدى وجهات النظر إلى أخرى.

إنّ الأمر نفسه صحيح بالنسبة إلى الطريقة التي ترى نفسك بها. تظهر في المرآة بوصفك شيئًا مُتكاملاً، أي جسم، وتُشير إلى نفسك بكلمة واحدة، اسمك، ولكن إذا شعرتَ فجأة بألم حادّ في منطقة الزائدة الدوديّة، فإنّك تهرع إلى الطبيب، الأشبه بميكانيكيّ الأنسجة والأعضاء، وُتصبح أنت مجموعة من الأجزاء. إنّك تمتلك خيار رؤية نفسك بوصفها كُليّة، أو بوصفها مجموعة من الأجزاء.

حينما نصل إلى ذلك، ما هي الكُليّة، على أيّ حال؟ من الصعب تخيّل سؤال محيّر على نحو أكبر. إنّما دون وجود إجابة، يكون العيش في حالة كُليّة أمرًا مستحيلاً. لحسن الحظ، تُقدّم الطبيعة بعض الدلائل الحتميّة، بالرجوع إلى الظهور الأوّل للحياة على الأرض. بدأت الحياة منذ 3.8 مليار سنة خلَت، حين ظهر الحمض النوويّ الريبيّ وامتلك القدرة على تقسيم واستبدال نفسه، بعد مليار سنة تلَت ذلك، ظهرت الخلايا ذوات الغشاء الخارجيّ على الساحة، ثمّ مع نقلة بمقدار مليار سنة أخرى أو أكثر إلى الأمام، نرى تطوّر الكائنات الحيّة أحاديّة الخليّة إلى كائنات حيّة عديدة الخلايا.

إنّ الانتقال إلى الكائنات عديدة الخلايا لم يكن نتيجة ضرورة جسديّة، بل كان ارتقاءً إبداعيًّا، وكان ارتقاءً مذهلاً. كانت الكائنات وحيدة الخليّة مزدهرة، إلى ما يُقارب الثلاثة مليارات سنة، وتتحوّل وراثيًّا إلى أنواع جديدة على حزام ناقل لا نهاية له - والذي لا يزال يعمل وسط المحيط، حيث تركب الملايين، وربّما المليارات، من المخلوقات وحيدة الخليّة سطحه - إنّ أشكال الحياة التي

تقتصر على الخلايا المفردة، أو حتّى البكتيريا والفيروسات الأكثر بدائيّة، يفوق عددها بكثير أشكال الحياة عديدة الخلايا، ما يزيد عن 100 إلى واحد بكثير جدًا. لقد حقق الحمض النووي القدرة على صدّ المخاطر البيئيّة وسخر من الموت. إنّ تريليونات من الأميبا، والطحالب الخضر المزرقّة، وفطر بسيط يملأ الأرض اليوم هي نسخ من سَلَف واحد، مات بوصفه جسمًا ماديًّا ولكنّه خالد تقريبًا بوصفه مجموعة من المعرفة داخل الحمض النوويّ.

مع وجود مشروع ناجح كهذا لا يُظهر أيّ علامات على التراجع، فليس هناك سبب يستدعي المخاطرة بالحياة عديدة الخلايا، باستثناء سبب واحد: الوفرة الهائلة للإبداع. كان التحدّي الأساس لخلق الحياة عديدة الخلايا هو إعادة إنتاج كائن حيّ معقّد لا تكون أجزاؤه المُتحرّكة متشابهة. كانت المهمّة مثل إعطاء شخص ما المقود لدراجة سباق وطلب أن تُبنى الدراجة بأكملها منه، مع وجود التحدّي الإضافيّ المتمثّل في أنّ أيّ شخص لم تسبق له رؤية دراجة كاملة من قبل. قد تبقى خليّتان جذعيّتان في حالة الحياة المُعلّقة لأشهر أو أعوام في جسمك، مختلطة مع الخلايا كاملة التشكيل. حينما يتمّ تحفيز الخليّة الجذعيّة إلى حالة النشاط، تتحوّل بالتحديد إلى خليّة دموية، أو خلية دماغية، أو خلية كبدية، أو خلية جلدية، وليس إلى خليّة بشريّة عموميّة، فآخر الخلايا العموميّة في التطوّر الإنسانيّ اختفَت في الرحِم مع حلول الأسبوع الخامس من الحمل، حين انتقلَت كرة من الخلايا العموميّة «اللاقحة» إلى مرحلة الجنين.

لا يُشبه الجنين في أطواره الأولى جسمًا بشريًّا صغيرًا بتاتًا، غير أنّ مظهره الورديّ المتكتّل خدّاع. في حين تنبثق اللاقحة من بيضة مُلقّحة مفردة، وانتقلت بعدها من خليتين إلى أربع، إلى ثمان، إلى ست عشرة، وهكذا دواليك، كان الحمض النوويّ ينتظر فرصته، وبتوقيت دقيق، أُرسلت تعليمات جديدة عملَت على استبدال مصير الجنين، جاعلة إيّاه أقرب إلى الهيئة البشريّة. مُنحَت كلّ خلية جديدة هويّتها الخاصّة المنفصلة، عبر مجموعة معقدة على نحو مذهل من الإشارات الكيميائيّة التي هي أكثر روعة من الحمض النوويّ بمفرده. إنّنا بعيدون للغاية عن كوننا قادرين على شرح الطريقة التي تفهم بها الخليّة ما يتعيّن عليها أن تفعله، غير أنّنا نعلم المخطط العام. في الأسابيع التالية من التطوّر الجنينيّ لا تُصبح الخلايا الدماغيّة مختلفة عن خلايا الكبد فحسب، بل تُسافر كلّ خليّة دماغيّة إلى موقع معيّن، وترتبط مع خلايا مماثلة قطعَت الرحلة نفسها، وتضطلع بمشروع مشترك: ألا وهو خلق الدماغ - إنّ الأمر نفسه بالنسبة إلى كلّ خليّة كبد.

هذه العملية المعروفة بأنّها «التمايز الخلوي»، قد دُرسَت بدقّة. إنّه لمن المذهل مراقبة ما يُدعى بالهجرة العصبيّة حيث تُزوَّد الخلايا الدماغيّة الناشئة، بدءًا من مكان ولادتها، بمسارات ملساء من أجل الانزلاق على طولها كي يصل كلّ منها إلى منطقة الدماغ التي تحتاج كي تتطوّر إلى رؤية، أو استجابة الكرّ والفرّ، أو العواطف، أو الفكر الأعلى، وغير ذلك. - إنّني أُعطي صورة مُبسّطة، نظرًا لكون الهجرة العصبيّة متعدّدة المراحل ومعقدة للغاية - ظاهريًّا، فإنّ الخليّة هي كيس ماء إسفنجيّ ومواد كيميائيّة قابلة للذوبان، غير أنّها في الواقع مستودع كلّ جزء من المعرفة المتعلّقة بتاريخ الحياة على الأرض.

يبدو الخلق وكأنّه عمليّة تتكشّف خطوة بخطوة، وشيئًا فشيئًا، ولكن خلف هذا المظهر، واقع واحد هو مَن يخلق، ويحكم، ويُسيطر على كلّ شيء. إنّ تقسيم الحياة إلى الأجزاء المكوّنة لها، أي الأجزاء والقطع الماديّة، هو أمرٌ اصطناعيّ تمامًا، وسواء عدنا إلى الخلف ثلاثة مليارات سنة أم إلى اللحظة التي تخلَّقتَ فيها في رحم والدتك، فإنّ الرسالة المخفيّة نفسها حاضرة. إنّ الكُليّة مُحتواة في الأجزاء. ودون الكُليّة، لا معنى للأجزاء.

التنظيم الذاتي
اللِصاق الذي يجمع الوجود

إذا كانت الكُليّة تَخلُق، وتَحكُم، وتُسيطر على الأجزاء، فهل يُمكننا أن نُراقب هذا وهو يحدث؟ لا يُنكر العلم أنّ الكون يعمل ككليّة، غير أنّ العلماء يبقون على إصرارهم بأنّ القوى الماديّة تجمع كلّ شيء مع بعضه البعض. كما أيّ شيء آخر في الواقع الافتراضيّ، فقد اختُرعت قصّة بغية إرضاء المعتقد المتمثّل في وجوب أن يكون الكون ماديًّا. إنّ اللِصاق الذي يجمع الخلق معًا في الحقيقة ليس ماديًّا على الإطلاق، بل يتكوّن من «التنظيم الذاتي»، أو قدرة كلّ نظام على البقاء سليمًا داخل عالمه المُسيّج الخاص به.

إنّ التنظيم الذاتيّ هو السبب في أنّ الخلايا الدماغيّة تعرف أنّه ليس من المفترض أن تكون خلايا كبد أو قلب. إنّ التنظيم الذاتيّ هو السبب في أنّ أجزاء جسمك لا تتطاير متفرّقة عن بعضها بعضًا إلى سحابة من ذرّات الهيدروجين، والكربون، والأوكسجين، والنيتروجين. لا يملك التنظيم الذاتيّ خصائص ماديّة، إذ إنه ليس مادّة أو طاقة، وذلك نتيجة كونه ميّزة لحالة الكُليّة في حدّ ذاتها.

بغية إظهار الحساسية الفاتنة لهذا اللِصاق الخفيّ، انظُر كيف أدّى ارتفاع درجة حرارة مياه المحيط بضع درجات فقط إلى تدمير الشعاب المرجانيّة حول العالم - هناك أسباب أخرى أيضًا، متضمّنة تلوّث المياه، والأسماك المفترسة، والأمراض - تُعرف الظاهرة بـ «موجة الحرّ البحريّة»، بدأت موجات كهذه تفتك بالحاجز المرجانيّ العظيم في أستراليا في عاميّ 1998 و 2002، غير أنّها أنزلت ضررًا محدودًا فحسب.

حينما ترتفع درجة حرارة المياه فجأة، تمرّ الشعاب المرجانيّة بالتدمير الذاتيّ من خلال «ابيضاض المرجان»، إذ إن المرجان، الذي يعتمد اعتمادًا عضويًّا على الطحالب الموجودة داخله كي يبقى على قيد الحياة، يُصبح متوترًا ويطرد الطحالب، التي أعطَت الشِعب المرجانيّة ألوانها الزاهية أيضًا.

حينما ترحل الطحالب. يُصبح المرجان أبيض اللون ويموت. حدث الموت المفاجئ لأجزاء ضخمة من الحاجز المرجانيّ العظيم في غضون تسع أشهر في عام 2016، حين أثّرت موجة حرّ بحريّة في ثلاثة أرباع الشعب المرجانيّة في العالم - لقد أصبحَت موجات حرّ كهذه أكثر شدّة في بداية عام 2014 - قال متحدّث لمجموعة دراسيّة تراقب الشعب المرجانيّة: «لقد خسرنا ثلاثين في المئة من المرجان في فترة تسعة أشهر بين شهري آذار وتشرين الثاني من عام 2016». أتى المزيد من موجات الحرّ البحريّة في عام 2017، مُؤثّرة في جميع أجزاء الحاجز المرجانيّ العظيم، بما في ذلك الأجزاء الوسطى التي استطاعَت تحمّل الدمار السابق. يُمكن لأسرع المرجانيّات نموًّا أن تُجدّد أنفسها في فترة بين عشر وخمس عشرة سنة، غير أنّ موجات الحرّ البحريّة ذات القوة المدمّرة تعود في المتوسط كلّ ستّ سنوات.

إنّ كلّ هذا مدفوع بسبب فشلنا في الحفاظ على درجات حرارة مياه المحيط من الارتفاع بمقدار درجتين مئويتين منذ العصور السابقة للعصر الصناعيّ، أو تقريبًا منذ مئتي سنة. إنّ تغيّرًا في درجة الحرارة لمدّة دقيقة بالكاد يُمكن تسجيله من خلال وضع يدك في ماء دافئ، كان كفيلاً بقلب الموازين في نظام معقّد من التنظيم الذاتيّ يعود إلى 535 مليون سنة خلَت.

غير أنّ الدرس يتعمّق أكثر من ذلك بكثير. إذ إن شعبة مرجانيّة هي عبارة عن نظام عملاق يحتوي على أنظمة أصغر: جميع أنواع السمك والمخلوقات البحريّة الأخرى، والكائنات الحيّة أحاديّة الخليّة في أسفل السلسلة الغذائيّة، والخلايا التي هي قاعدة الحياة، والحمض النوويّ في حدّ

ذاته. إنّ كلّ نظام يملك قوانين التنظيم الذاتيّ الخاصّة به، إذ يُنشئ حدوده الخاصّة بغية البقاء على قيد الحياة. إنّما حين يُنظر إليها عبر النظام الضخم، المُشتمل على مجتمع الشعب المرجانيّة بأكمله، فإنّ حالة الكُليّة تُهيمن على الانفصال.

يُمكننا أن نُقرّب هذا الدرس إلى استيعابنا عبر ضرب مثال يتعلّق بأجسامنا. حينما تحتضن طفلاً، فإنّه دافئ، ويمنح الجلد الأملس شعورًا لطيفًا، غير أنّه أيضًا علامة على تهديد محتمل في حال أخذ هذا الدفء في الانخفاض. بدءًا من درجة حرارة الجسم العاديّة، التي تتراوح بين 97.7 فهرنهايت و 99.5 فهرنهايت، نبدأ في الشعور بالبرد عندما تقترب درجة الحرارة من 97 فهرنهايت، ويبدأ انخفاض درجة حرارة الجسم عند درجة حرارة تقلّ عن 95 فهرنهايت، وهو الفارق الطفيف نفسه الذي يُهدّد المرجان.

إذا انخفضَت درجة الحرارة الرئيسة لشخص ما إلى 90 فهرنهايت، تُعلن حالة الطوارئ الطبيّة، وتبدأ أعراض حادّة مثل الهذيان والهلوسات في أثناء الحديث. يُصبح الجسم في حالة غيبوبة، عند درجة حرارة تقلّ عن 88 فهرنهايت. إنّ عدم انتظام ضربات القلب يُهدّد بالموت، الأمر الذي سيحدث بكلّ تأكيد عند درجة حرارة تقلّ عن 75-79 فهرنهايت. في أيّ وقت من الأوقات، حينما نكون أصحّاء، فإنّنا بالكاد نبعد 20 درجة عن الموت، أي أقلّ من درجة حرارة أرجوحة خلال يوم صيفيّ في جبال الروكيس. كيف لنا أن نُبقي الأمور تحت السيطرة؟ تمّت الإجابة عن السؤال الأساس على الأرجح إبّان عصر الديناصورات. إنّ التخمين الحالي - خلافًا للزواحف - هو أنّ الديناصورات كانت من ذوات الدم الدافئ.

كان هذا من جديد قفزة إبداعيّة دون أيّ حاجة جسديّة مُلحّة. لقد وُجدَت المخلوقات من ذوات الدّم البارد منذ ما يفوق المليار سنة بوصفها كائنات حيّة أحاديّة الخلية وعديدة الخلايا، إذ تنفّسَت، وتناولَت الغذاء، وطرحَت الفضلات، وتكاثَرت، ونجَت من قسوة الاعتداءات البيئيّة. لقد حدث كلّ هذا، ويستمرّ في الحدوث، دون أيّ مكوّن رئيس: تحويل بعض الطاقة المُحتواة في الغذاء إلى حرارة، حرارة كافية من أجل الحفاظ على حرارة الجسم الداخليّة على قدر عالٍ بما فيه الكفاية للبقاء على قيد الحياة، حتّى حين تنخفض درجة الحرارة الخارجيّة إلى حدود منخفضة للغاية.

لقد وُجد التنظيم الذاتيّ في كلّ مستوى من مستويات الطبيعة، ابتداءً من الذرّات، التي تُبقي أنفسها سليمة دون الهرولة مثل لعبة تُحرّكها الرياح، ودون أن تتطاير في الأرجاء إلى أجزائها

الأصغر «الإلكترونات، والبروتونات، والنيوترونات». إنّ هذا أمرٌ كاف لإثبات أنّ التنظيم الذاتيّ هو الطريقة التي تعمل بها الكُليّة دون الحاجة إلى المادّة أو الطاقة لتكون مثل الغِراء. علاوة على ذلك، في نظام معقّد مثل الجسم البشريّ، تَعرف كلّ خليّة أنّه يتعيّن عليها أن تعيش من أجل الكُليّة، وليس من أجل نفسها فحسب. إنّ الخلايا التي تختار أن تكون أنانية وتتضاعف دون رادع، هي خلايا سرطانيّة، والمكافأة على انقسامها المتفشي هو موتها وكذلك الجسم. إنّ الخلايا الطبيعيّة والسليمة تفعل كلّ شيء، تأكل، وتطرح الفضلات، وتتكاثر، وتُشفى، وتموت، بالترافق مع بقاء الجسم على قيد الحياة نظرًا لكونه هو هدفها الرئيس، وليس النجاة الفرديّة.

الشعور بالذات

إنّ النقاش حول التنظيم الذاتيّ يمنحنا موطئ قدم لشرح الطريقة التي تعمل حالة الكُليّة بها. كنتُ أُصرّ على أنّ كلّ شيء في الخلق هو في الحقيقة شكل من أشكال الوعي، والخليّة هي طريقة واحدة من الوعي، تجلب معها جميع مزايا الوعي، بما في ذلك المعرفة. إنّ معرفة الخليّة الدماغيّة أنّها خلية دماغيّة هو أمرٌ صحيح حرفيًّا. إذ إن التنظيم الذاتيّ ليس عمليّة آليّة، بل ينبع من الشعور بالذات. أنت تملك بوصفك شخصًا، شعورًا بالذات ينطوي على المئات من أنظمة التنظيم الذاتيّ، تمامًا كما تفعل الشعب المرجانيّة. أنت حالة الكُليّة التي تحتاج الأجزاء إلى وجودها. لا يُمكننا أن نُطلق على هذا «نظريّة تنازليّة»، وذلك لأنّه ليس من المُمكن وجود تنظيم ذاتيّ دون أن يمتلك الكون بأسره شعورًا بالذات بادئ ذي بدء. إنّ الكُليّة تخلق وتُسيطر على كلّ حدث وتحكمه.

إنّ النقيض هو «نظريّة تصاعديّة»، فالنظرة العلميّة السائدة هي أنّ الأجزاء التقَت مع بعضها بعضًا بغية تجميع الكُليّة. غير أنّ التنظيم الذاتيّ لم يُخلق قطّ ماديًا، بل هو جزء من الطريقة التي يعمل بها الوعي. إلّا أنّنا بلغنا منتصف الطريق فقط في تحقيقاتنا، والنقاش وصولاً إلى الآن أكثر من كافٍ من أجل إثبات أنّك أعجوبة من أعاجيب التنظيم الذاتيّ، بقدر ما تبلغه حدود الجسم. تتمحور الصحوة حول الذهن، إذ يُمكن كما يعلم الجميع، أن تكون أفكارنا جامحة وصولاً إلى حدّ الجنون في أيّ حدث، فالفكرة التالية التي تخطر لأيّ شخص غير متوقّعة تمامًا. قد تُفكّر فينا بوصفنا مسافرين مشاغبين، نستقلّ مركبة مجمّعة على نحو مثاليّ عبر الحياة، مع جسم يعمل ككليّة في حين أنّ الذهن يجول بتهوّر من فكرة، وشعور، وإحساس، وعاطفة إلى التالية.

يستند السبيل المباشر إلى كون الواقع شيئًا واحدًا، وحالة كُليّة يُمكننا أن نعيشها في الحياة اليوميّة. يبدو التصديق بأنّنا نعيش متمتعين بذهن كُليّ أمرًا مستبعدًا. يبدو ذهن الجميع مثل كومة نفايات من الاندفاعات المتفرّقة الملقاة في كومة، نُصارع بغية استخراج سلوك منطقيّ، مقبول اجتماعيّ منها. إنّ هذا التباين بين جسم منظّم على نحو رائع، وذهن غير منظّم على نحو متهوّر، لم يغِب عن ملاحظة علم الأعصاب وخلقَ لغزًا مُحيّرًا. إنّ الأفكار، وفقًا لعلم الأعصاب، تُخلق بواسطة الخلايا الدماغيّة، والتي تعمل وفقًا لقوانين ثابتة للكهرومغناطيسيّة، لا تترك أيّ مجال للتذبذب. إنّ الاندفاعات الإلكترونيّة وردود الأفعال الكيمائيّة لا تملكان إرادة حرّة، فهما يتصرّفان بالطريقة نفسها في خلية دماغيّة، كما ستفعلان في بطارية مصباح يدويّ، أو تيار كهربائيّ منزليّ. كيف إذًا، أدّت هذه البنية الثابتة والقطعيّة إلى حريّة الفكر؟

هناك إجابة واحدة، تبدو غريبة ولكنّها سائدة على نطاق واسع، تُشير إلى أنّنا لا نملك حريّة الفكر. إنّنا نعتقد فقط أنّنا نفعل «الأمر الذي سيُشكّل فكرًا حرًّا، ولكن دع الأمر يمرّ». إنّ الحركة العنيفة لنشاط الدماغ معقّدة للغاية، وتنصّ النظريّة على أنّنا لا نستطيع أن نعثر على المكان الذي تأتي منه أيّ فكرة محدّدة. إنّما نظرًا لكونها يجب أن تأتي من نشاط دماغيّ، فإنّ الفكرة مُحدّدة سلفًا بقدر ردود الأفعال الكهروكيمائيّة التي تُنتجها. تتجاوز هذه الفرضيّة بعناية عدم إمكان التنبّؤ بأفكارنا ومشاعرنا. إذا كنت لا تملك عينًا ترى كلّ شيء، ويُمكنها أن تنظر إلى إطلاق مئة مليون خليّة دماغيّة، فسوف تبدو أفكارك بكلّ تأكيد غير متوقعة. يستطيع حاسوب خارق فقط أن يُعالج جبلاً من المعلومات كهذا، وإذا تابعت تقنيّة الحاسوب التوسّع بمعدّل هائل، فإنّ عينًا ترى كلّ شيء كهذه ستكون موجودة قريبًا.

وفقًا لهذا الرأي، فإنّ «الذكاء الاصطناعيّ» (AI) متفوّق على الدماغ البشريّ، ليس لأنّه يُعالج معلومات أكثر فحسب، بل لأنّه خالي من مواطن الخلل مثل الاكتئاب، والقلق، ومعدّل الذكاء المنخفض (IQ)، والمشاعر المتقلّبة، والنسيان. يجب ألّا نُقلّل من قيمة التقنية أبدًا، أو يتّجه التفكير في هذا الاتجاه. مُترقّبًا نهوض الذكاء الاصطناعيّ إلى حالة شبيهة بالإله، فإنّ «أنتوني ليفاندوفسكي» (Anthony Levandowski)، المعروف في وادي السيليكون من جرّاء إسهامه في السيّارات ذاتية القيادة، وبوصفه رياديًّا حالمًا بالذكاء الاصطناعيّ، قد اكتسب اهتمام الإعلام في

2017 من خلال إيجاد كنيسة الذكاء الاصطناعيّ الأولى، الذي أسماه طريق المستقبل. يبحث «ليفاندوفسكي» عن أتباع، وينظر إلى ألوهيّة الذكاء الاصطناعيّ ليس بوصفها سخيفة بل حتميّة.

كما قال لمحاور من مجلّة «وايرد» (Wired): «إنّه ليس إلهًا بمعنى أنّه يصنع البرق ويُسبّب الأعاصير، ولكن إذا كان هناك شيء أذكى بمليار مرّة من أذكى إنسان، ماذا كنتَ ستُطلق عليه؟». إنّ ما يُنقذ طريق المستقبل من السخرية هو التأثير الضخم الذي سيمتلكه الذكاء الاصطناعيّ في كلّ مكان. يكتب محاور مجلّة «وايرد»: «يعتقد ليفاندوفسكي أنّ هناك تغييرًا قادمًا، سوف يُحوّل كلّ جانب من جوانب الوجود البشريّ، مُعرقلاً التوظيف، والترفيه، والدين، والاقتصاد، وربّما يبتّ في أمر بقائنا كنوع في حدّ ذاته».

يمتلك الجميع حريّة القلق بشأن مستقبل ذكاء اصطناعيّ أجوف، ومُجرّد من الإنسانيّة، ويقطنه آلهة زائفون، غير أنّه من الممكن أن تُصيبنا سيناريوهات أخرى ليوم القيامة أوّلاً. من شبه المؤكّد أنّ حاسوبًا خارقًا يتمتّع بنطاق عالميّ سيتمّ تحويله إلى سلاح - أو سيُحوّل نفسه إلى سلاح - متمثّل في مُخترق خارق، قادر على إلحاق أضرار هائلة، انطلاقًا من تعطيل الدفاعات الأمنيّة إلى تدمير النظام البنكيّ. إنّ هجمات كهذه لسوء الحظ، تحدث حاليًا كلّ يوم بالفعل.

أيّ كان الأمر، فإنّ الاصطناعيّ في الذكاء الاصطناعيّ يحمي الحواسيب من أن تكون حيّة وواعية، إذ إن السرعة المتزايدة، والذاكرة، والتعقيد تُحسّن محاكاة الفكر فحسب، والصورة ليست الفكر في حدّ ذاته. لن يملك حاسوب أبدًا شعورًا بالذات، والذي هو ميّزة أوليّة للوعي. بعد كلّ شيء، كان شعورنا بالذات هو الذي قادنا إلى الحواسيب بادئ ذي بدء: «أنا أستطيع أن أُفكّر» هو جزء من أن تكون مُدرِكًا ذاتيًّا. حالما تقول لنفسك: «أنا أستطيع أن أُفكّر»، فإنّك تملك سببًا من أجل بناء آلة تُحاكي الفكر.

يُخبرك الشعور بالذات أنّك أنت، وأنّك حيّ، وتُفكّر، وتشعر، وتتمنّى، وتحلم، وغير ذلك. لم تخلق أيّ عمليّة جسديّة شعورك بالذات، بل أنت تملكه بوصفه ميّزة داخليّة. تخيّل أنّك تجلس في الظلام في فيلم يأسرك تمامًا، وأنّك مهتمّ اهتمامًا شديدًا بمشهد مطاردة، رُبّما، تكون أذناك تحت وطأة إطلاق النار، وصرير العجلات، وصفّارات الشرطة. في تلك اللحظة، لا تشعر بوزن جسمك أو بإحساس المقعد الذي تشغله. أنت لا تشعر بتنفّسك، ودرجة الحرارة في صالة السينما هو أمر لن تُلاحظه في الغالب، فأنت مُستغرق في الفيلم، وقد استسلمت لتعويذته، ولكن مع وجود جسمك

ومحيطك خارج الذهن - وعلى الأغلب مع عدم وجود أيّ أفكار تعبر خلال ذهنك - فهل أنت مأسور للغاية إلى الدرجة التي تختفي معها؟ كلا.

إنّك حاضر مهما أصبح الفيلم مثيرًا، والأمر نفسه ينطبق على الفيلم اليوميّ الذي تعبر خلاله مثل حلم جليّ. يُمكنك أن تستخلص كلّ شيء من تجربتك باستثناء شعورك بالذات. في يوم اعتياديّ، تكون التجارب التي تُلاحظها هي جزءٌ صغيرٌ من المدخلات الحسيّة التي تتلقّاها. سوف تتذكّر بضعة أشياء أو لن تتذكّر أيّ شيء، ولكن على نحو مؤكّد لن تتذكّر كلّ شيء. تظهر معظم التجارب لفترة قصيرة وتتلاشى، فلا نُلاحظها إطلاقًا، غير أنّك لا تستطيع هجر الشعور بالذات. إنّ إبقاءه خارج الذهن لا يُغيّره، أو يشوّهه، أو يُدمّره، فسيُعاود الظهور مثل فلّينة تتمايل على السطح.

على نحو غير متوقّع، نسقط عائدين إلى السبيل المباشر. إنّ شعورك بالذات هو الشيء الذي يجعلك مُكتملاً أصلاً. يوجد كلّ شيء «هناك في الخارج» أو «في الداخل» مُلصق بعضه ببعض بواسطة شعورك بالذات، وذلك لأنّه القاسم المشترك في كلّ تجربة. حالما ترى هذا، يُمكنك أن تتماهى مع شعورك بالذات، يكون السبيل المباشر حينها قد بلغ هدفه.

اجتياز اختبار ماذا بعد؟

على الرغم من أنّ هذا النقاش كان آسرًا، «ماذا بعد ذلك؟»، لماذا يتوجّب عليك وعليّ أن نتكلّف عناء اتّباع السبيل المباشر؟ بالنظر إلى حيواتهم، فإنّ معظم الناس يشعرون بالسعادة بدرجات متفاوتة، من خلال الخيارات التي اتخذوها بالفعل، أو هذا ما يقولونه لمستطلعي رأي الجمهور، الذين يجدون عقدًا تلو الآخر أنّ نسبة سبعين في المئة من المستجيبين، حين تمّ سؤالهم السؤال البسيط: «هل أنت سعيد؟»، أجابوا نعم. تظهر قصص إخباريّة مُشيرة إلى أكثر البلاد سعادة في العالم، وآخر المرشّحين هي دولة الدنمارك، وفي مقابل ذلك هناك بلدان تعِسة، ويتّضح أنّ تلك البلدان بالغة الفقر، ومليئة بابتلاءات الحرب والنزاع، حيث يتعيّن على الأشخاص أن يُصارعوا كي يحصلوا على الحاجات الأساسيّة للحياة.

إنّ السبيل المباشر وكلّ شيء آخر كنّا نناقشه، أي الصحوة، والاستنارة، وحالة الكُليّة، والذات الحقيقيّة، والواقع الـ «مِيتا»، يُواجه اختبار «ماذا بعد؟». إنّنا نتخذ خيارات بناءً على ما إذا كانت مهمّة إلى الحدّ الكافي في حيواتنا. إنّ هذا ليس مقياسًا جديرًا بالثقة لما هو نافع في الحقيقة على

أيّ حال. إنّ مستحضرات التجميل والموضة مهمّتان إلى درجة كافية بالنسبة إلى ملايين الأشخاص، تمامًا كما أنّ كرة القدم الخياليّة، وإضافة المزيد من المسدّسات إلى مجموعتهم، هو أمر مُهمّ إلى الدرجة الكافية بالنسبة إلى ملايين آخرين. إنّ «ماذا بعد؟» هو سؤال شخصيّ وغير مُتوقّع للغاية، غير أنّه قاسي كذلك. إلى أن يُوجد شيء يهمّ إلى الدرجة الكافية، فإنّنا لن نُغيّر أسلوب حياتنا المُعتاد.

إليكم إجابتي عن «ماذا بعد؟» نظرًا لكون هذا السؤال ينطبق على السبيل المباشر. على نحو حقيقيّ للغاية، أن تُصبح إنسانًا خارقًا يتمحور حول إزالة كلّ شيء غير ضروريّ بالنسبة إلى نوعنا. إنّ عملية مثل هذه تجري بالفعل على قدمٍ وساق. استأصل العالم الحديث - أو في طور عملية الاستئصال - العديد من الأمور التي يُمكن «للإنسان العاقل» أن يستغني عنها. كان هذا يبدو مستحيلاً ذات مرّة بدون الدين، بالحكم على الطريقة التي يكمن بها الإيمان بالإله أو الآلهة في صميم كلّ ثقافة قديمة، غير أنّ هناك ملايين من الأشخاص الذين تبنّوا نظرة علمانيّة للعالم، واضعين إيمانهم في العلم، ويعيشون دون شعور الخسارة في غياب الدين.

يُمكننا أن نتجادل إلى الأبد حول ما إذا كان الدين جيّدًا أو سيئًا للمجتمع، وحول كلّ أمر آخر يكون في تغيّر. على الرغم من ذلك، ومن وجهة نظر إنسان خارق، فإنّ تجريد الإنسان العاقل من جميع الأشياء التي لا يحتاجها بعد الآن هو أمر جوهريّ، إذ يُصبح الوهم أقلّ سماكة، إن جاز التعبير. إنّ البنى الذهنيّة مثل الحرب والفقر ليسوا حقائق حياة يتعيّن أن تقبلها البشريّة. لماذا لا نتخلّص من الوهم بأكمله إذًا؟ لماذا لا نفعل ذلك ببساطة، على نحو كامل، ومع أقلّ انزعاج ممكن؟

حالما تُزيل كلّ شيء غير حقيقيّ، يجب أن يكون ما تبقّى حقيقيًّا. يتوافق السبيل المباشر مع هذه الفكرة، والتي تقضي أنّ شيئًا واحدًا هو الحقيقيّ، في حال أُبعِد كلّ شيء غير حقيقيّ، ألا وهو الشعور بالذات. تمتلك كلّ حياة أولوياتها الخاصّة بها. قد تكون معاناة شخص ما متجذّرة في الفقر، في حين أنّ معاناة شخص آخر متجذّرة في المرض، أو علاقة سيئة، أو الشيخوخة الموحشة.

ليس هناك شيء أكثر تشابكًا وفوضويّة من الواقع الافتراضيّ. إنّ عملية تفكيك كلّ سبب وراء المعاناة عمليّة معقّدة إلى الدرجة التي لا يُمكن فهمها مقدّمًا. إنّ الإجابة الوحيدة المنطقيّة، هي في السماح للوهم أن يتحلّل دون بذل مجهود على النحو نفسه الذي تطوّر من خلاله في المقام الأوّل. هذا هو كلّ ما يتمحور حوله السبيل المباشر، وهذا ما يُميّزه عن أيّ مخطط آخر من أجل تحسين الوجود البشريّ.

يبدو أنّ زوال أصفاد اختلقها الذهن سريعًا وببساطة من تلقاء أنفسها هو أمر يفوق حدّ التصديق. غير أنّ هذا ما عناه «جلال الدين الرومي» تمامًا حينما أعلن أنّ زنزانة السجن مفتوحة. نظرًا لكوننا أحرارًا أصلاً، ليس هناك حاجة إلى جهد بغية التحرّر، فأنت حرّ بمُجرّد أن تُؤسّس حياتك على أمر واحد فحسب، وهو شعورك بالذات.

إنّما في الظروف الراهنة، يتمّ التغاضي على نحو كامل تقريبًا عن الشعور بالذات. يُصوّر الفيلم الصادر عام 1983 بعنوان «زيليج« (Zelig)، للمخرج «وودي آلان» (Woody Allen)، شخصيّته الرئيسة على أنّها نوع من الأشباح التاريخيّة. على الرغم من أنّه كان تافهًا تمامًا، إلّا أنّ «ليوناردو زيليج» كان حرباء بشريّة، وكانت لديه القدرة على الاندماج في محيطه تمامًا. يحدث الفيلم في عشرينيات وثلاثينيات القرن العشرين، والروائيّ «إف. سكوت فيتزجيرالد»(F. Scott Fitzgerald) هو أوّل مَن يُلاحظ تحوّلات «زيليج» المذهلة. في حفلة شبيهة بحفلات «غاتسبي العظيم»، يُوجد «زيليج» في غرفة المعيشة مُتحدّثًا بلكنة بوسطنيّة راقيّة وداعمًا للقيم الجمهوريّة، في حين أنّه يبدو لاحقًا في المطبخ كرجل عاديّ يحمل أفكارًا ديموقراطيّة.

إنّ «زيليج» بطريقة أو أخرى هو الجميع وهو لا أحد، في كلّ مكان وليس في أيّ مكان. هذه حكاية رمزيّة للشعور بالذات، إذ إنه حاضر في كلّ تجربة ولكنّه يندمج على نحو خفيّ في الخلفيّة، إلى أن تبدأ بإيلاء الاهتمام إليه، وحينها يأخذ الشعور بالذات منتصف المسرح، على عكس ما يبدو متوقّعًا.

تتمثّل الخطوة الأولى في البدء بملاحظة شعورك بالذات. تخيّل جمعيّة مناقشة حيث أحد الطرفين يدافع عن موقف مثير للجدل بشأن الصراع في الشرق الأوسط، أو الحقّ في الإجهاض، أو العنصريّة. انظر إلى نفسك وأنت تقف وتُقدّم حجّة فصيحة عن أحد الطرفين. فلنقُل إنّك تعارض العنصريّة معارضة شديدة، وتدعم حقوق المرأة في الإجهاض.

ضَع الآن نفسك في الجانب المعارض وقدّم الحجّة المناقضة تمامًا لكلّ قضيّة. قد يُساعد في حال كان الموقف المناقض موقفًا شنيعًا، فقد ترى نفسك تُدافع عن الحاجة إلى منع جميع عمليات الإجهاض. على الرغم من أنّك ستواجه مقاومة في التخلّي عن الجانب الذي تُؤمن به فعلاً، إلّا أنّ المناظرين يفعلون هذا طيلة الوقت، إذ إنهم يُغيّرون وجهة نظرهم من استعراض الحسنات إلى السيئات في طرفة عين. إنّ قدرة تغيير وجهة النظر هذه تتجاوز أيّ مجموعة من المعتقدات. يُمكننا

أن نرتدي أيّ معطف نرغب في ارتدائه، ولكن سواء كنت ستُعبّر عن أفكار تُحبّها أو أخرى تكرهها، فأنت حاضر على الدوام، وشعورك بالذات مستقلّ عن أيّ شيء تُفكّر فيه أو تقوله.

إليك المثال التالي: خذ أيّ غرض شائع في منزلك والمسه. هل أنت من لمسه؟ سيقول أيّ شخص بشكلٍ تلقائي أجل. انظر إلى الغرض نفسه. هل أنت مَن يراه؟ أجل مرّة أخرى. ليس هناك وقت في تاريخ البشريّة سيكون الجواب مختلفًا. إنّ ما يتغيّر باستمرار هو نموذجنا الذهنيّ لما يعنيه أن نلمس ونرى غرضًا. في حقبة ما قبل التاريخ، قبل أن تنشأ اللغة، لم يكن هناك تفسير للرؤية واللمس. في عصر من الإيمان، حينما أُنعش اللحم الميت، والجسد، بالروح، كان الله هو من جعل الإحساس ممكنًا. اليوم، تُعزى تجربة الرؤية واللمس إلى الجهاز العصبيّ المركزيّ، ونشاط الدماغ في استقبال البيانات الحسيّة من العالم «في الخارج».

على الرغم من ذلك في حال لم تزعج نفسك بأيّ من هذه التفسيرات، فإنّ الذات فقط هي مَن تخوض التجربة. يُمكنك أن تُعدّل هذا التمرين بطرق أخرى. في كليّة الطبّ، يتمّ تعليم الطلاب أنّ الأحاسيس الجسديّة تصل إلى الدماغ عبر شبكة عنكبوتيّة من الأعصاب الناقلة التي تسري في كلّ مكان. إن لمستَ يدك أو رفعتَ ذراعك، فإنّ الإشارات من الأعصاب الناقلة مسؤولة عن الشعور بالتجربة. كلّ إشارة تُماثل عدّاء «إنكا» يندفع من منطقة بعيدة إلى جبال الأنديز إلى الإمبراطور في مدينة كوزكو الملكيّة. إنّ المعلومات من الأعصاب الناقلة تتدفّق باستمرار، ولكن لماذا لا نشعر بثقل، وموضع، ودفء كلّ طرف وما يُشابه ذلك طيلة الوقت؟ اجلس في كرسيك ودَع انتباهك ينتقل من أعلى رأسك إلى أنفك، ثمّ إلى قلبك، ثمّ إلى أطراف أصابع قدميك.

إن سألتُ: «مَن الذي ينتقل من إحساس إلى آخر؟»، فستقول على نحو مُؤكّد، «أنا». تختار الذات أيّ كان الشيء الذي ترغب في إيلاء الاهتمام إليه. بناء عليه، فإنّ الذات ليست مُلزمة بنشاط الجهاز العصبيّ، إذ إنها حاضرة بصرف النظر عن أيّ الخلايا العصبية تعمل.

مثال أخير: إن أغلقتَ عينيك ورأيتَ اللون الأزرق، فإنّ هذه التجربة تحدث في إدراكك. إن فتحت عينيك وحدّقت إلى السماء الزرقاء، فأين هو الأزرق؟ إنّه لا يزال في إدراكك. إنّ تجربة الأزرق «هنا في الداخل» والأزرق «هناك في الخارج» تحدثان في المكان نفسه. حينما تُمسك جسمًا، أو تشمّه، أو تسمعه، يُمكنك أن تتذكّر هذه الأحاسيس. هل سافرَت الأحاسيس من العالم الخارجيّ إلى عالمك الداخليّ؟ إنّنا نفترض أنّها فعلَت ذلك، فالجلوس حول نار مخيّم دافئة ومشاهدة

شرارها البرّاق، يختلف عن تذكّر الدفء والشرار البرّاق. غير أنّ التجربتين كلتيهما تحدثان في الإدراك. إنّ سماع طرق في رأسك، وسماع الصوت الصادر عن فتحة عادم السيارة في الشارع، هما تجربتان مختلفتان، غير أنّهما تتشاركان الحقيقة التي لا يمكن إنكارها والمتمثّلة في أنّ كلتيهما تحدثان في الإدراك.

إن كان الإدراك حاضرًا في الداخل والخارج على حدّ سواء، فإنّه مستقلّ عن المكان. على نحو مماثل، فإنّ نار المخيّم التي جلستَ إلى جوارها قد تكون في الطفولة، في حين أنّ الذكرى عنها موجودة الآن. نظرًا لأنّ الإدراك كان يُسجّل نار المخيّم آنذاك والآن على حدّ سواء، فإنّه مستقلّ عن الزمان. حالما ترى أنّ الإدراك ليس مُلزمًا بالزمان والمكان، حينها أنت - أي ذاتك الحقيقيّة التي هي عبارة عن وعي صافٍ - لا ينبغي أن تكون مُلزمًا بالزمان والمكان. حيثما يذهب إدراكك، يكُون شعورك بالذات حاضرًا، إذ إن الاثنين منصهران. إنّ الذات حاضرة في كلّ شيء، غير أنّنا لا نُلاحظ هذا لأنّ، كما «زيليج»، فإنّ الذات تعلم كيف تنصهر على نحو مثاليّ في كلّ موقف.

أعتقد أنّ معظم الأشخاص، مع قليل من التفكير، يُمكنهم أن يقبلوا أنّهم يمتلكون شعورًا بالذات يتبعهم إلى أيّ مكان مثل ظلّ غير مرئيّ، ولكن بغية النجاح في اختبار «وماذا بعد؟» على نحو تامّ، لا يُمكن للشعور بالذات أن يضطلع بدور المتفرّج ببساطة. إنّ جزءًا من التصوير الخفيّ لـ «وودي آلان» كان ظهور «زيليج»، إن أمعنت النظر، في صور لأحداث تاريخيّة مثل التنصيب الرئاسيّ، غير أنّ هذا لا يجعله شخصًا مُهمًّا. وفق المنوال نفسه، فإنّ الشعور بذاتك في كلّ تجربة لا يضعها في مركز المسرح. يُسلّط السبيل المباشر الضوء على الشعور بالذات، والمطلوب تاليًا هو اكتشاف الفارق الهائل الذي يحدثه هذا الإنجاز المتواضع بحقّ.

إنّ النقلة من الإنسان إلى مِيتا إنسان، والتحوّل من الواقع الافتراضيّ إلى الواقع «الحقيقيّ»، هي أمور محتواة جميعها في الفعل البسيط المتمثّل في ملاحظة الذات، وليس في الأنا المزيفة، التي ترغب في سلب كلّ الأضواء والادّعاء بأنّها هي وحدها الذات. لا يَسع شخصيّة الأنا المزيفة إلّا أن تحتوي على الشعور بالذات، فكلّ تجربة تحتويه، غير أنّ الأنا المزيفة تعترض طريقنا، فهي مرتبطة بالواقع الافتراضيّ وتُواصل استدراج انتباهنا إلى أيّ مكان عدا الإحساس بالذات.

كما سنرى في الجزء الثالث، حالما تُخلّص نفسك من جميع الأشياء التي لا تحتاجها فعلاً، من الممكن التخلّص من أناك المزيفة أيضًا، ولكن ليس من شعورك بالذات. بينما يتمّ طرد أعباء

وقمامة «التعويذة/الحلم/الوهم» غير الضروريين، نرى أنّ الشعور بالذات لا يخطف الأضواء. نظرًا لكونه الشيء الوحيد الأبديّ المتعلّق بك، يجب ألّا يفعل أيّ شيء. إنّه ببساطة على هذا النحو، منارة من الإدراك الخالص تُشعّ باستمرار في كلّ ثانية من وجودك، ومن المفارقات، أنّ كلّ شيء آخر في حياتك يُواجه وقتًا أصعب بكثير بغية اجتياز اختبار «وماذا بعد؟».

الجزء الثالث

أن تكون مِيتا إنسان

الفصل العاشر
تحرير جسدك

كما رأينا، فإنّ الوعي موجود في كلّ مكان، دائمًا، وفي كلّ شيء. في حال كان هذا صحيحًا، إذًا فأنت موجود في كلّ مكان، دائمًا، وفي كلّ شيء، ولكن في حياتك اليوميّة، حتّى لو كنتَ مقتنعًا تمامًا بهذا الشأن، إلّا أنّك موجّه في الاتجاه المعاكس. لقد تحمّلتَ عمرًا من التدريب والتكيّف الذي يخبرك أنّك شخص منعزل تجلس بمفردك في غرفة. عوضًا عن أن تكون دائمة، فإنّ فترة حياتك محدودة جدًا، محجوزة بين حَدثين، أي الولادة والموت. عوضًا عن كلّ شيء، فأنت حزمة من أشياء محدّدة للغاية، تبدأ باسمك، وجنسك، وحالتك الاجتماعيّة، وعملك، وغير ذلك.

إنّ الواقع الافتراضيّ الذي نرغب في تفكيكه، مصنوع من العديد من الأجزاء المتحرّكة التي تشغل حجيراتها الخاصّة، فالجسد هو أحد هذه الأجزاء، الذهن، والعالم، والأشخاص الآخرون أجزاء أخرى. كانت هذه الأجزاء موضوعة بحيث يُمكن إدارة الحياة قطعة واحدة في كلّ مرّة. تلتحق بالجامعة من أجل ذهنك، تذهب إلى النادي الرياضيّ من أجل جسدك، وفي موعد غرامي من أجل تأسيس علاقة، وإلى العمل من أجل كسب النقود.

إنّ أيّ تقسيم للحياة إلى أجزاء وقطع صغيرة يدعم الوهم فحسب، من وجهة نظر مِيتا إنسان. إنّ الكُليّة كُليّة، وليست مجموعة من الأجزاء. بعبارة أخرى، تحدث الحياة كلّها دفعة واحدة، هنا والآن. إنّ السبب الكامن وراء تعلّقنا بالواقع الافتراضيّ هو أنّ احتمال «كلّها دفعة واحدة، هنا والآن» هو احتمال جارف للغاية.

استنتجتُ، بعد تأمّل في كيفيّة تقريب هذه الحقيقة إلى الفهم بطريقة تكون عمليّة ويُمكن الارتباط بها، أنّه يجب أن يبدأ السبيل المباشر بالجسد، لا بالذهن. إنّ تسويغي هو أنّ الجسد هو ما

يعوق معظم الأشخاص، فهم يختبرون أنفسهم وهي مُغطّاة بجسد، ويقبلون الواقع المتمثّل في الولادة، والمرض، والشيخوخة، والموت، ويبحثون عن المتعة الجسديّة، ويتقلّصون من الألم الجسديّ. طالما أنّ هذه هي الاشتراطات المسبقة لحياتك اليوميّة، فلن تستطيع أن تكون إنسانًا خارقًا.

إنّ جسدك لن يقبل هذا، فلا يُمكن للكبد، أو للقلب، أو للجلد أن يصرخوا: «هل أنت مجنون؟»، غير أنّه يبدو ضربًا من الجنون بالفعل أن تتخلّى عن الجسد بوصفه غرضًا ماديًّا، إلا أنّ فعل الجنون هذا يجعل جسدك المكان المثاليّ للبدء. إن كنتَ تستطيع تخطّي الجسد بوصفه حزمة من اللحم والعظام، وتُحوّله إلى شكل من أشكال الوعي، فإنّ كلّ شيء آخر سيكون في مكانه المناسب على نحو طبيعيّ.

تشريح الإدراك

إذا كنّا قد حبسنا أنفسنا داخل وهم، فيتعيّن على الجسد أن يكون جزءًا لا يتجزّأ من الأمر، وهو كذلك. إنّ جسدك هو قصّتك في هيئة ماديّة، وبينما نمَت قصّتك على مدار السنين، فإنّ الأشياء التي فكّرتَ فيها، وقلتَها، وفعلتَها قد تطلّبت طيفًا واسعًا من النشاط الدماغيّ. لقد كان تعلّم المشي انتصارًا للتوازن، وللبصر، وللتنسيق الحركي، ولكن حالما تجمع هذه الأحجية المعقدة كطفل صغير، فإنّ دماغك يكون قد تذكّر كلّ شيء تعلّمته وخزّنته طوال حياتك، ولذلك يُمكنك أن تمضي قُدمًا إلى شيء آخر جديد. لقد خزّن دماغك مجموعة كبيرة من المهارات، من الحديث والكتابة إلى قيادة الدراجة، والحساب، ورقص الفالس، وتتجسّد هذه الإنجازات الذهنيّة فيك جسديًّا.

إنّما سُرعان ما يتمّ الإشارة إلى هذا، فإنّك تُخاطر في الوقوع في براثن فصل «الذهنيّ» عن «الجسديّ»، الأمر الذي يُرسلك مباشرة مرّة أخرى إلى الوهم. بينما يتعلّم الأطفال المشي، لا يكونون واقعين تحت وهم كهذا. بينما يترنّحون، ويقعون، وينهضون مجدّدًا، ويستمرّون في المحاولة، تتناسب التجربة مع الوصف الشامل المذكور أعلاه: يحدث الأمر كلّه دفعة واحدة، هنا والآن. ينطبق الشيء عينه على أيّ مهارة يُمكنك أن تُسمّيها، فإنّ تعلّمها لم يكن ذهنيًّا و/أو جسديًّا. بل كان يحدث في بُعد واحد فحسب: وهو الإدراك.

هناك العديد من الطرق التي نضع من خلالها الذهن والجسد في معارضة، إلى درجة أنّ الخوض فيها جميعها سيكون أمرًا مستحيلاً. لا يتطلّب السبيل المباشر حتّى مقدار النقاش الضئيل

الذي عبرنا من خلاله للتو. عوضًا عن ذلك، فإنّه يختبر الجسد في الإدراك. حالما تفعل هذا، يعود التقسيم بين الذهنيّ والجسديّ إلى أصالة طفل يتعلّم المشي، وتعود أنت إلى الذات بوصفها وسيط التجربة بأسرها، تدمج الفكر والفعل. في هذه القضية، يُعاد أيّ فعل إلى حالة الكُليّة، وهي المكان الذي يحدث فيه.

بغية البدء، يتعيّن أن تكون منفتحًا فحسب على فكرة أنّ جسدك ليس غرضًا ماديًّا تُقيم فيه. إنّ وجهة نظر كهذه هي عادة من التفكير، حتّى وإن كانت عادة عنيدة. سوف أُرشدك عبر تمرين سيمنحك تجربة العيش المباشرة، ليس في جسد ماديّ، بل في الإدراك - إنّ تنفيذ هذا التمرين والتمارين الأخرى التي تتبعه أسهل بكثير في حال قرأها شخص ما بصوت عالٍ عليك. إذا كان في مقدورك إيجاد شريك ينضمّ إليك، وتتبادلان دوري القارئ والمشارك، فسيكون هذا أفضل.

التمرين: الجسد فـي الإدراك

يتضمّن التمرين الأوّل هذا الخطوات التالية:

- الخطوة الأولى: أن تكون مُدركًا لجسدك.

- الخطوة الثانية: أن تكون مُدركًا لبعض العمليات الجسديّة.

- الخطوة الثالثة: أن تكون مُدركًا للجسد بوصفه فضاءً داخليًّا.

- الخطوة الرابعة: توسيع الفضاء الداخليّ إلى ما يتجاوز الجلد.

- الخطوة الخامسة: الارتياح في حالة الكُليّة.

إنّ كلّ خطوة هي تقدّم طبيعيّ بعد الخطوة التي تسبقها، وكلّ خطوة هي تجربة بسيطة ومباشرة. لستَ في حاجة إلى حفظ التعليمات، فقط خُض التمرين بوصفه تجربة.

الخطوة الأولى: أن تكون مُدركًا لجسدك

اجلس بهدوء مع إغلاق عينيك. دع الأحاسيس الجسديّة تكون محور اهتمامك، كي تتمكّن من الشعور بجسدك. ليس هناك حاجة إلى محاولتك إيقاف أفكارك، إذ إنها غير ذات صلة. إنّ الأحاسيس التي يُصادف أن تشعر بها غير مهمّة. كن مع جسدك فحسب.

الخطوة الثانية: أن تكون مُدركًا لبعض العمليات الجسديّة

كُن مدركًا لنفَسك أثناء الشهيق والزفير. أبطئ نفَسك قليلاً، ثمّ اجعله أسرع بقليل. حرّك اهتمامك إلى منتصف صدرك وكُن مدركًا لنبضات قلبك. استنشِق بعض الأنفاس العميقة ببطء، واستشعِر نبضات قلبك تتباطأ بينما تسترخي. شاهِد ما إذا كان في مقدورك أن تشعر بنبضك في مكان آخر، إذ يُمكن للعديد من الأشخاص أن يشعروا به في أطراف أصابعهم أو في جباههم أو داخل آذانهم على سبيل المثال.

الخطوة الثالثة: أن تكون مُدركًا للجسد بوصفه فضاءً داخليًّا

حرّك الآن انتباهك إلى داخل جسدك. اشعُر برأسك على أنّه فضاء خالي، وابدأ في الاتجاه نزولاً في جسدك إلى الصدر، ثم المعدة، ثم البطن، ثم الساقين، ثم القدمين، متوقّفًا على نحو مؤقّت عند كلّ مكان من أجل أن تختبر أعضاءك الداخليّة بوصفها فضاءً يتحرّك فيه إدراكك بحريّة. إن رغبتَ، يُمكنك أن تختبر نفَسك أيضًا على أنّه توسّع واسترخاء الفضاء في صدرك، ونبضات قلبك على أنّها نبض مستمرّ في فضاء الصدر.

الخطوة الرابعة: توسيع الفضاء الداخليّ إلى ما يتجاوز الجلد

ما إن تشعر بداخل جسدك على أنّه فضاء خالي تحدث فيه العمليات الجسديّة، أدِر انتباهك عبر جلدك. تجوّل حول الأحاسيس الموجودة في رأسك، شاعرًا بالخطوط العريضة للوجه، وفروة الرأس، والأذنين. تحرّك إلى الأسفل، سامحًا لإدراكك بالذهاب إلى كلّ مكان آخر من الحلق، والذراعين، واليدين، والقدمين، بينما تصلك الأحاسيس.

ارفع الآن إدراكك قليلاً إلى أعلى من جلدك، ودعه يتوسّع بلطف إلى ما يتجاوز ملامح جسدك. يُمكن لبعض الأشخاص أن يفعلوا هذا ببساطة، غير أنّ آخرين يحتاجون إلى استحضار صورة، يُمكنك أن ترى فضاءك الداخليّ مغمورًا بالنور، وأن تُشاهد النور يتوسّع إلى أن يملأ الغرفة. أو يُمكنك أن تتخيّل فضاءً داخليًّا حول قلبك مثل كرة، أو بالون مستدير يتوسّع أكثر بقليل مع كلّ مرّة تتنفس فيها، مُراقبًا إيّاه يُصبح أكبر فأكبر إلى أن يستولي على الغرفة بأكملها.

الخطوة الخامسة: الارتياح في حالة الكُليّة

حالما تكون قد عبرتَ خلال الخطوات السابقة، استرح بهدوء لمدّة دقيقة أو اثنتين. دع تجربة الجسد تكون هنا الآن.

إنّ ما فعله هذا التمرين هو أمرٌ متعدّد الجوانب. إذ إنك حرّرت نفسك من كونك عالقًا داخل شيء، مُستعيضًا عن تجربة جسدك بوصفه عمليّات وأحاسيس. إنّ هذه العمليات والأحاسيس تحرّكت إلى حيث تقع فعليًّا، في إدراكك، وذلك نظرًا لأنّ تجربتك كانت واعية. ثمّ فتحت نفسك إلى اختبار جسدك بوصفه فضاءً داخليًّا، وهذا الفضاء يُدعى في اللغة السنسكريتيّة (Chit Akash)، أو «فضاء الذهن». بما أنّ كلّ شيء في الحياة يحدث في فضاء الذهن، فإنّك وسّعت الفضاء إلى الحدّ الذي لم يعُد هناك حدود بين «هنا في الداخل» و«هناك في الخارج».

قد تكون متفاجئًا بأنّك حقّقت كلّ تلك الأشياء، ونظرًا لأنّه كان من المرجح أن تكون التجربة غير اعتياديّة، فإنّك سوف تعود بسهولة إلى عادة الشعور بأنّ جسدك هو عبارة عن غرض ماديّ تسكن فيه، مثل فأر يختبئ في جدران منزل أو أرنب في جحره. إنّما، على أقلّ تقدير، يُمكنك الآن أن ترى أنّ هناك بديلاً عن العادة القديمة. بغية تحرير نفسك من جسدك، فإنّ العادة القديمة لن تُغنيك.

بغية كسر العادة القديمة، عمليّة أُطلِق عليها «الإذابة»، كما نُوقش أعلاه، خُذ وقتًا مرّة أو اثنتين يوميًّا من أجل إعادة هذا التمرين. حالما تُصبح معتادًا عليه، يجري الأمر برمّته على نحو طبيعيّ وسلس. ننتهج جميعنا أسلوبًا عمليًّا، إذًا ما نفع التمرين في الحياة اليوميّة؟

- يمكنك أن تُنفّذه حين تشعر بالتوتر.

- يُمكنك أن تنفّذه بغية التخفيف من الضيق في جسدك، أو من

- الأحاسيس المزعجة والمؤلمة الأخرى.

- إنّه يعمل أيضًا على المساعدة في تخفيف الأفكار القلقة، والخائفة.

- يُمكنك أيضًا أن تُثبّت نفسك باستخدام هذا التمرين، حينما تشعر أنّك

- مُشتّت الانتباه ومرتبك.

إنّ الممارسات المختلفة في اليوغا والزِن البوذيّة، تُخضع الجسد للسيطرة عبر الإدراك المُركّز البحت. عندما شعرتَ بنبضات قلبك وتنفّسك، على سبيل المثال، تكون قد أخذتَ الخطوة الأولى تجاه التحكّم بكلتا العمليتين في آنٍ واحد عبر العصب المبهم - واحد من الأعصاب القحفيّة العشرة التي تمتدّ من الدماغ إلى بقيّة الجهاز العصبيّ المركزيّ.

إنّ العصب المبهم رحّالة، يقتفي أثر مجراه مثل الخطّ الرئيس لشبكة هاتفيّة قديمة الطراز، انطلاقًا من الدماغ إلى العنق، نزولاً إلى الصدر، مارًّا بالقلب، ومُمتدًا إلى البطن. إنّه العصب القحفيّ الأطول، وأليافه تستقبل وتُرسل المعلومات الحسيّة على حدّ سواء. إنّ معظم الأحاسيس التي تختبرها في التمرين الذي نفّذته للتو جرى توجيهها من قِبل العصب المبهم.

يُمكنك الاستفادة من هذه المعرفة بطريقة عمليّة من خلال «التنفّس المُبهميّ»، الذي يتألّف من الشهيق مع العدّ إلى الرقم أربعة، حبس النفس مع العدّ إلى اثنين، ثمّ الزفير مع العدّ إلى الرقم أربعة. إنّ هذا الإيقاع البسيط المتمثّل في 4-2-4 سهل بالنسبة إلى شخص بالغ سليم، ولا يجب أن يُحاول أيّ شخص أن يفرض الأمر وصولاً إلى نقطة اللهاث أو الإحساس بعدم الراحة. إنّ التنفّس المبهميّ، أمام دهشة الباحثين الطبيين العظيمة، هو الطريقة الأفضل من أجل تقليل التوتّر، ولا سيّما العلامات الفوريّة للأنفاس المتحشرجة، وزيادة معدل نبضات القلب، والتوتر العضليّ.

يتضح أنّ التوتر المزمن، ذا المستوى المنخفض أكثر أهميّة وأكثر انتشارًا من التوتر الحادّ. في الحياة المعاصرة، أن تكون في حالة من التوتر المزمن ذي المستوى المنخفض هو أمر شائع جدًا، إلى درجة أنّه يتمّ قبوله بوصفه أمرًا عاديًّا، غير أنّ جسدك لا يختبره كأمر عاديّ على الإطلاق، إذ إن البدايات المبكرة لأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم والجهاز الهضميّ، ورُبّما بعض أنواع السرطانات، يُمكن تقفّي أثرها إلى التوتر المزمن.

ليس من قبيل المصادفة أنّ موقع هذه الاضطرابات يُوازي مجرى العصب المبهم، الذي يعمل على إيصال التوتر إلى القلب، والمعدة، والجهاز الهضميّ، ثمّ إلى سائر الجسد مع تفرّع الجهاز العصبيّ. يُعيد التنفّس المبهمي حالة الجسد إلى التوازن ويُخفّف من التوتر. هكذا حتّى وإن لم تصل إلى الإدراك بأنّ كلّ شيء جسديّ وذهنيّ يحدث في الوعي، ممّا يعني أنّ أجسادنا تحدث في الوعي، فإليك دليل لا لبس فيه.

إنّنا نقبل أنّ مهارة مثل المشي وقيادة الدراجة هي مهارة دائمة بمجرّد أن يتمّ تعلّمها، ولكن على مستوى أكثر أساسيّة، فإنّ الإيقاعات الحيويّة التي تُحافظ على العلاقة بين الذهن والجسد بوصفها كليّة، قد تمّ تعلّمها واستيعابها منذ ملايين السنين الماضية، بواسطة أسلافنا الإنسانيّين. تدفعنا الحياة المعاصرة إلى نسيانها، وهو ما تشهد عليه الأعداد الضخمة من الأشخاص الذين يُعانون من اضطرابات النوم والجهاز الهضميّ. يتمّ التحكّم بهاتين الوظيفتين على حدّ سواء بواسطة إيقاعات حيويّة داخليّة، وحالما ينسى جسدك كيفيّة التعبير عن الإيقاعات الحيويّة، فإنّ التأثير مشابه لعزف بوق، أو كمان، لمقطوعة موسيقيّة على نحو مختلف عن بقية الأوركسترا، ممّا يُفسد السيمفونيّة بأكملها.

قد ينتهي الأمر بالتنفّس المبهمي في أن يكون ذا نفع عظيم إلى حدّ يتجاوز قدرته، فيعيد معدل نبضات القلب إلى معدلها الطبيعيّ، ويُقلل ضغط الدم، ويجعل التنفّس أكثر انتظامًا. إنّه ممارسة جيّدة كي يُستخدم في السرير قبل النوم مباشرة، إذ يُمكن تخفيف حدّة الأرق الذي يتراوح بين الطفيف والمعتدل، أو شفاؤه تمامًا في الغالب. يتمّ تخفيف التوتّر، بما في ذلك الأفكار المُرهِقة والذهن السبّاق، وهو أمر يُواجهه عدد لا يُحصى من الأشخاص حين يُحاولون النوم.

تطرّقتُ إلى بعض التفصيل بغية توضيح النقطة المتمثّلة في أنّ الخريطة الجسديّة للجهاز العصبيّ، وعمل العصب المبهم، والتدخّل في عمله على نحو واعٍ، والإحساس بالنتائج على نحو مباشر، هي جميعها الشيء عينه - تمّت تغطية الموضوع بأكمله بتعمّق في كتاب «الذات الشافية» (The Healing Self)، الذي تشاركتُ كتابته مع «رودي تانزي»(Rudy Tanzi) - يُعيدنا السبيل المباشر مرّة ثانية إلى ذلك الشيء الواحد، الذي سيُنهي على نحو كامل، ومع مرور الوقت، حالة الانفصال، ويسمح لنا بأن نستريح في حالة الكُليّة، والتي هي الحقيقة.

جسدك، قصّتك

يبدأ التحوّل في الحدوث، حالما تشرع في اختبار جسدك في الإدراك. إنّك تنتقل من الانفصال بين الذهن والجسد إلى حالة الكُليّة. تحتاج إلى أن تكون كاملاً كي تكون أنت حقًّا. إنّ السبيل المباشر تجريبيّ، وهو ليس نظريًّا، وليس علاجًا نفسيًّا أو رحلة روحيّة.

بينما تختبر جسدك في الإدراك، تكون قد اقتطعت وقتًا من قصّتك. يبدو هذا وكأنّه أمر متواضع، لحظة أو اثنتان تمّ تمضيتهما في عدم فعل أيّ شيء سوى أن تكون موجودًا هنا، ولكن ليس هناك طريق آخر بهذا القدر من المباشرة من أجل تفكيك قصّتك. ينتفع ملايين الأشخاص من العلاج النفسيّ والمشي في المسار الروحيّ، ولكن يتعيّن علينا في نهاية المطاف أن نُواجه جميعنا الحقيقة المتمثّلة في أنّ كلّ شيء نفعله - حتّى تحت مسمى الشفاء والروحانيّة - يحدث داخل قصّتنا. نتيجة لذلك، يُمكننا أن نحصل على لمحات من حالة الكُليّة، وغالبًا ما تكون هذه اللمحات جميلة ومبهجة للغاية، على الرّغم من أنّها لا تحملنا إلى الواقع الافتراضيّ بوصفه منزلنا.

أنت قصّتك في اللحظة، ما باليد حيلة، وهذا يُبقيك محاصرًا في حالة انفصال. قد لا تخطر كلمة الانفصال على الذهن، أو من الممكن ألّا تعدّها أنت مشكلة حتّى. بغية التوضيح، انظُر إلى الجمل التالية، التي سبق لنا أن قلناها أو سمعناها جميعنا:

- أكره جسدي.

- إنّك تبلغ من العمر بقدر ما تعتقد أنّه عمرك فحسب.

- إنّ الصبا يضيع هباءً على الشبّان.

- لقد كنتُ أمتلك قوامًا مثاليًّا.

تُعبّر الأقوال عن عواطف مختلفة، غير أنّ كلاً منها يعكس انفصال الذهن عن الجسد. تأتي عبارة «أنا أكره جسدي» من إنسانة تشعر بأنّها عالقة في الجسمانيّة، إذ تندب هذه الإنسانة ما فعلَت بجسدها، أو ما قد فعل جسدها بها. إنّ حالة الانفصال واضحة، إذ تلعب «الأنا» دور الضحيّة، و«الجسد» هو الجاني.

إنّ عبارة «إنّك تبلغ من العمر بقدر ما تعتقد أنّه عمرك فحسب» هي أكثر تفاؤلاً بكثير، إذ تُؤكّد على أنّه في مقدور الذهن التغلّب على الانحدار الناتج عن التقدّم في العمر، ولكن كما نعلم جميعنا، فهذا جزئيًّا مُجرّد تمنّي، إذ إن التقدّم في العمر عمليّة محتومة. إنّ امتلاك موقف إيجابيّ تجاهه أفضل بكثير من امتلاك آخر سلبيّ، إذ ينتفع المجتمع من «الشيخوخة الجديدة»، التي تُصوّر كل مرحلة من مراحل الحياة على أنّها مرحلة نشطة، ومُنتجة، وصحيّة. غير أنّ الفكرة أو المعتقد

ليسا تمامًا مثل حالة من الإدراك. لا يُمكن لعبارة «إنّك تبلغ من العمر بقدر ما تعتقد أنّه عمرك فحسب» أن تحلّ مكان الذات الحقيقيّة. لا يُشكّل التقدّم في العمر أيّ تهديد حين يتمّ إنشاؤه في شعورك بالذات بوصفه حالة دائمة، وذلك لأنّك تُشابه الأبديّ - سنخوض فيما تعنيه الحالة الأبديّة في القسم التالي - لا يزال الموقف الإيجابيّ تجاه عملية التقدّم في السنّ يتركك محاصرًا في قصّتك.

تضع مزحة «أوسكار وايلد» (Oscar Wilde)أنّ «الصبا يضيع هباءً على الشبّان» قناع الطرافة على أمنية حزينة لدى الجميع: لو كان في مقدوري العودة بالزمان فقط، لكنتُ عشتُ حياتي على نحو أفضل بكثير. يختلط الندم على الماضي في قصّة الجميع، وأساس هذا الندم - ونقيضه، الذي هو الحنين إلى الماضي - هو أنّ انقضاء الوقت يملك سلطة علينا. تُعرب عبارة «لقد كنتُ أمتلك قوامًا مثاليًّا» عن هذا على نحو أكثر مباشرة من خلال الربط بين انقضاء السنوات وفقدان الجاذبيّة الجسديّة، مع الإشارة إلى أنّ «قوامًا مثاليًّا» هو مماثل للقيمة الذاتيّة والجاذبية الجنسيّة.

يُمكن توسيع نطاق هذه الأمثلة حول الطريقة التي يبدو بها الذهن منفصلاً ومختلفًا عن الجسد إلى ما لا نهاية. إنّ الجسد خاضع لأنواع إصدار الأحكام كافّة، وعلى الرغم من ذلك فإنّ العمليّة الأساس، سواء كنتَ تُحبّ جسدك أم تكرهه، لم تُدرس عن كثب بعد.

إنّ هذه العمليّة الأساس هي الطريقة الحتميّة التي يستوعب جسدك عبرها كلّ تفصيل من تفاصيل قصّة حياتك ويعكسها الآن. أن تكون محاصرًا في قصّتك، وأن تكون محاصرًا في جسدك هو الشيء عينه. لقد تمّ تشكيل دماغك في كلّ دقيقة منذ ولادتك، وقد نقلت كلّ شيء اختبرته إلى الخمسين تريليون خليّة التي في جسدك، والتي بدورها مرّرت الرسائل إلى حمضك النوويّ.

إنّ حالة الكُليّة، إذًا، ليست مُجرّد تحوّل ذهنيّ. إنّها ثورة في العلاقة بين الذهن والجسد تُبطل الماضي، وتبدأ في الدماغ ولكنّها تسعى إلى تحرير كلّ خليّة، وتُؤثّر في النشاط الوراثيّ لكلّ خليّة. بغية رؤية حدوث هذه الثورة، دعني أغوص في صميم كلّ قصّة، ألا وهو الوقت.

كيف تكون أبديًّا

كانت هناك مرحلة في الطفولة حين كانت تجربتك أوّليّة وأصيلة. كنتَ أصغر بكثير من أن تُفسّر العالم بمفردك، وكان جلّ تقدّمك مُنكبًّا على أساسيات المشي، والحديث، واكتشاف العالم، وغير ذلك، ولنُطلق على هذه المرحلة من الحياة «حقبة ما قبل القصّة». قسّم «ويليام بليك»

(William Blake)، مجموعة واحدة من القصائد إلى «أغاني البراءة» و«أغاني التجربة»، اللتين كانتا سردًا غير إنجيليّ للسقوط من النعيم. اعتقد «بليك» مثل الشاعريين الذين اتّبعوه، وعدّوه مثلاً أعلى، أنّ السقوط لم يحدث لآدم وحواء، بل بالأحرى، حدث للأبناء نتيجة فقدانهم براءتهم. كان السقوط تجربة مكرّرة جيلاً بعد جيل.

إنّ ما رآه «بليك» في البراءة كان منظورًا جديدًا، وبسيطًا، وغنائيًّا، ومبهجًا للعالم. عُيّنت النغمة في واحدة من أكثر أغاني البراءة شهرة وهي «الحمل»، ويُمكنك أن تستبدل قراءة كلمة حمل بكلمة رضيع:

أيّها الحمل الصغير، مَن الذي خلقك؟

أتعلم من الذي خلقك،

ومنحك الحياة، ومنحك الطعام

قرب الجدول وعلى المرج،

منحك ثيابًا من البهجة،

أرقّ الثياب، صوفيّة، مشرقة،

منحك مثل هذا الصوت الرقيق،

جاعلاً كلّ الوديان تبتهج؟

على النقيض من هذه الرؤية التي ترجع إلى جنّات عدن التي عُرفت في مرحلة طفولتنا، نرى أنّ أغاني «التجربة» مريرة ومظلمة، وتعكس الصعوبة التي عرفها «بليك» عن كثب ورآها من حوله في القرن الثامن عشر في مدينة لندن. إنّ إحدى القصائد الشهيرة «شجرةٌ سامّة»، تُعيد تصوّر حكاية الإثم الأصليّ على أنّه الجانب المظلم للطبيعة البشريّة، في المقطع الشعريّ الذي من الممكن أن يكون ترنيمة للأطفال:

كنتُ غاضبًا من صديقي:

تحدّثتُ عن غضبي، فانتهى غضبي.

كنتُ غاضبًا من عدوي:

لم أتحدّث عنه، فازداد نمو غضبي.

رويته في خوف،

ليل نهار بدموعي:

وعرضته للشمس بابتساماتي،

وبحيل خدّاعة ناعمة.

ازداد نموّه ليلاً ونهارًا،

حتّى حمل تفاحة برّاقة.

وشاهد عدوي سطوعها،

وعرف أنّها تخصّني.

وجاء إلى حديقتي سارقًا،

لمّا كسا الليل تعريشة الحديقة،

في الصباح، مسرورًا، رأيتُ،

عدوّي ممدّدًا تحت الشجرة.

لقد اختبرنا جميعًا التحوّل من البراءة إلى التجربة، دون الاستفادة حتّى من رؤية «بليك»، وجلّ ما تطلّبه الأمر كان الزمن. لم يكن هناك شيء آخر ضروريّ لأنّنا تعلّمنا التفسير المعياريّ للعالم الذي قبله الجميع من حولنا. لا يملّ الطفل أبدًا، فهو ينظر إلى العالم بدهشة. لا تمرّ الساعات ببطء، ولا تجعل المواعيد النهائيّة المحددّة طفلاً يتصرّف بعجالة في أيامه، وهو لا يملك أيّ جوع للإلهاء كي يتمكّن من الهرب من نفسه.

نظرًا لكونه حالمًا، رأى «بليك» فرصة تحرّر من حالة السقوط، التي أطلق عليها اسم «البراءة المُنظّمة». إنّها عبارة عبقريّة، لأنّها تُلمح إلى إمكانيّة أن تكون تجربة الشخص أوّليّة، وأصيلة، وغير ملوثة بقدر تجربة طفل، وذلك مع الإبقاء على الذهن المُنظّم، وهو الذهن الذي يجب علينا أن نمتلكه بغية تأدية وظائف أعلى بوصفنا أشخاصًا بالغين - بما يتضمّن الاعتناء بالأطفال - إنّ العودة إلى البراءة تعني احتضان القيم مثل الحُبّ والإبداع، والتي تلقى المزيد من التقدير مع وصولنا إلى مرحلة النضج. غير أنّ سنوات النضج تجعل الرجوع إلى البراءة أصعب أكثر فأكثر، لأنّه من بين عدد لا يُحصى من الأشخاص الذين يتوقون إلى الحالة التي شعروا بها، حين وقعوا في الحبّ المرّة الأولى، فإنّ قلّة منهم عثروا على طريق العودة.

إنّ الجاني ليس التجربة، لأنّه يُمكن أن تكون التجربة مبهجة وأصيلة في أيّ وقت من أوقات الحياة. إنّ الجاني مخفيّ في نسيج حيواتنا، وهو الزمن. قلتُ أعلاه إنّ ما يحتاجه أن تُصبح جزءًا لا يتجزّأ من العالم المُفسَّر - أي، «التعويذة/الحلم/ الوهم» - هو الزمن فحسب، ولا شيء آخر. من المنطلق ذاته، فإنّ الهروب من قبضة الزمن هو السبيل الوحيد للخروج. يُمكنك أن تكون أبديًّا في هذه اللحظة تمامًا، وبعيدًا عن كونها فكرة صوفيّة، فهذا في الواقع هو السبيل الوحيد.

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، تبدو كلمتا «أبديّ» و»لانهائيّ» متماثلتين تقريبًا. بالنسبة إلى المتدينين في التقاليد الإسلاميّة والمسيحيّة، فإنّ الجنّة لانهائيّة، وهي مكان حيث يستمرّ الزمن إلى الأبد. بالنسبة إلى الأشخاص غير المتدينين، ينتهي الزمن بالموت الجسديّ. على أيّ حال، فإنّ الزمن العاديّ المُقاس باستخدام الساعة، قد توقّف في الحالتين كلتيهما. غير أنّ هناك مشكلات مع كلّ هذه المفاهيم، وإن رغبتَ في الغوص على نحو أعمق في الموضوع، فإنّ الزمن مختلف للغاية عمّا نقبله عرضيًّا.

كان لدى الفيزياء الكثير لتقوله بشأن الزمن، يعود الفضل في ذلك إلى مفهوم «آينشتاين» الثوريّ المتمثّل في أنّ الزمن ليس مستمرًّا بل يتغيّر وفقًا للوضع الراهن. إنّ السفر بسرعة قريبة من سرعة الضوء أو الاقتراب من قوّة الجاذبيّة العظيمة لثقب أسود سيحملان تأثيرًا بالغًا في الطريقة التي يمرّ بها الزمن، ولكن لِنضع النسبيّة جانبًا للحظة من أجل أن ننظر إلى الطريقة التي يعمل بها الزمن من الناحية البشريّة، الآن وهنا. إنّ كلاً منّا يختبر بطبيعة الحال ثلاث حالات من الزمن:

مُضيّ الزمن على الساعة حين نكون صاحين، الزمن بوصفه جزءًا من الوهم برؤية حُلم، وغياب الزمن حين نكون نائمين ولكننا لا نحلم. يُخبرنا هذا أنّ الزمن مرتبط بحالة الوعي خاصّتنا.

إنّنا نعتبر أنّ وجود نوع واحد من الزمن، أي النوع الذي يُقاس باستخدام الساعات، والذي هو الزمن الحقيقيّ أمرًا مُسلّمًا به، غير أنّ هذا ليس صحيحًا. تكون العلاقات الثلاث جميعها مع الزمن «الصحو، الحلم، والنوم» قابلة لأن تُعرف بوصفها تجارب شخصيّة فحسب. لا يُوجد الزمن خارج الإدراك البشريّ، فليس هناك زمن مطلق يُقاس باستخدام الساعة «هناك في الخارج» في الكون. سيُجادل العديد من علماء الكون أنّ الزمن، كما نعرفه في حالة يقظتنا، قد دخل الكون فقط حين الانفجار العظيم. إنّ ما أدى إلى الانفجار العظيم لا يُمكن تصوّره غالبًا، لأنّ عبارة «قبل الانفجار العظيم» لا تحمل معنى في حال كان الزمن قد وُلد في اللحظة التي وُلد فيها الكون. إذا اتجهتَ إلى أدقّ مستويات الطبيعة، إلى حالة الفراغ التي انبثق منها الحقل الكميّ، فإنّ مزايا الوجود اليوميّ، مثل البصر، والسمع، والتذوّق، واللمس، والشمّ، لن تعود موجودة، وهناك أيضًا نقطة تلاشي حيث تختفي البُعديّة الثلاثيّة، جنبًا إلى جنب مع الزمن في حدّ ذاته.

إنّ ما يكمن وراء الأفق الكميّ هو مُجرّد مسألة تخمين. يُمكن صياغة حالة الكون مسبقة التكوين تقريبًا بأي طريقة تختارها، بوصفها متعدّدة الأبعاد، أو بُعديّة بلا حدود، أو غير بُعديّة. من أجل ذلك يتعيّن قبول أنّ الزمن قد أتى من الأبديّة وليس من الانفجار العظيم فحسب. إنّ كلّ شيء في هذا الكون يُومض داخلاً في الوجود وخارجًا منه، بوتيرة سريعة من الهياج هنا والآن. إنّ الأبديّة موجودة معنا في كلّ ثانية من حيواتنا.

إلا أنه يبدو أنّ هناك شيئًا مثيرًا للريبة في هذه العبارة، لأنّه لا يُمكن أن تُقاس الأبديّة باستخدام ساعة، ولذلك فإنّ القول إنّ الأبديّة معنا «في كلّ ثانية» يبدو أمرًا غير منطقيّ. عوضًا عن ذلك، فإنّ الأبديّة معنا، وانتهى الموضوع. هذا العالم أبديّ، وليس هناك حاجة إلى انتظار الموت أو الجنّة من أجل إثبات أنّ اللانهاية حقيقيّة.

حالما تعترف أنّ الأبديّة موجودة معنا، فإنّ سؤالاً ينشأ على نحو طبيعيّ: كيف تكون الأبديّة مرتبطة مع الزمن المُقاس بالساعة؟ إنّ الجواب هو أنّ الاثنين غير مترابطين، إذ إن الأبدية مُطلقة، ونظرًا لأنّه ليس من الممكن أن تُقاس بالساعات، فإنّها لا تملك وجودًا نسبيًّا. كم هو أمر غريب أنّ الأبديّة موجودة معنا، ولكن لا يُمكننا أن نرتبط معها. إذًا ما النفع من الأبديّة؟

بغية الإجابة عن هذا السؤال، يتعيّن علينا أن نتراجع قليلاً. لا يملك الزمن المُقاس بالساعات أيّ مكانة متميّزة في الواقع، وليس هناك سبب يدعو إلى رفعه فوق زمن الحلم، أو غياب الزمن في النوم الخالي من الأحلام. إنّ الزمن المُقاس بالساعات ليس سوى ميّزة للحياة اليوميّة، مثل المزايا الأخرى التي نعرفها كالألوان، والطعوم، والروائح، وغير ذلك، ودون وجود الكائنات البشريّة من أجل اختبار هذه المزايا، فإنّها ليست موجودة. لا تملك الفوتونات، وجسيمات الضوء، أيّ سطوع دون إدراكنا الحسيّ بالسطوع، فالفوتونات غير مرئيّة وعديمة اللون. على النحو عينه، فإنّ الزمن من صنيع التجربة البشريّة. لا يُمكننا أن نعرف أيّ شيء حول الزمن خارج نطاق إدراكنا، ويبدو أنّ هذا يتناقض مع حجر الأساس الذي يقوم عليه العلم، الذي ينصّ على أنّه «بكلّ تأكيد» كان هناك كون ماديّ قبل أن تتطوّر الحياة البشريّة على الأرض، الأمر الذي يعني أنّه «بكلّ تأكيد» كان هناك زمن أيضًا، مليارات السنوات من الزمن.

نصل هنا إلى مفترق طرق، لأنّنا إمّا نقبل أنّ الزمن حقيقيّ بمفرده، كما هو مُسجّل بواسطة الدماغ البشريّ، وإمّا نُجادل بأنّ الزمن، نظرًا لكونه معتمدًا على الدماغ البشريّ، مخلوق في الوعي. إنّ الموقف الثاني هو الموقف الأقوى بفارق كبير، على الرغم من أنّ عددًا أقلّ من الناس يعتقدون ذلك. إنّنا نُحوّل الأبدية إلى تجربة الزمن في إدراكنا باستمرار، إذ ليس هناك مجال للالتفاف حول هذا. نظرًا لأنّ تحوّلاً كهذا لا يُمكن أن يحدث «في الزمن»، لا بُدّ وأنّ شيئًا آخر يحدث. بغية السيطرة على هذا «الشيء الآخر»، فلننظُر إلى اللحظة الراهنة، الحاضر، الحاضر المباشر.

تحدث جميع التجارب في الحاضر. إنّ تذكّر الماضي أو توقّع المستقبل حتّى هما حدثان في الوقت الحاضر. إنّ الخلايا الدماغيّة، التي تُعالج جسديًّا تحويل الأبديّة إلى زمن، تعمل فقط في الحاضر، ولا تملك أيّ خيار آخر، نظرًا لأنّ الإشارات الكهربائيّة والتفاعلات الكيمائيّة التي تُدير الخلايا الدماغيّة تحدث فقط هنا والآن. إذا كانت اللحظة الراهنة هي الزمن الحقيقيّ الوحيد الذي يُمكننا أن نعرفه في حالة اليقظة، فلماذا هو مُحيّر إلى هذا الحدّ؟ يُمكنك استخدام ساعة مضبوطة بدقّة مثل الساعة الذريّة بغية التنبؤ بميعاد وصول الثانية، أو الميللي ثانية، أو تريليون جزء من الثانية التاليين، غير أنّه ليس الأمر ذاته كالتنبّؤ بالحاضر. إنّ اللحظة الراهنة، بوصفها تجربة، لا يُمكن التنبّؤ بها على الإطلاق. إن كان في المقدور التنبّؤ بها، فسوف تعلم فكرتك التالية مسبقًا، وهو أمر مستحيل.

إنّ اللحظة الراهنة، كما سبق وتطرّقنا بالفعل، بعيدة المنال دائمًا لأنّها تكون قد مضَت في اللحظة التي تُسجلها على أنّها إحساس، أو صورة، أو شعور، أو فكرة. من أجل ذلك دعنا نختزل هذه المفاهيم المتعمّقة. إنّ الحاضر، المكان الذي نعيش جميعنا فيه، يمكن أن يُوصف كالتالي:

- نقطة التقاطع التي تتحوّل عندها الأبديّة إلى زمن.

- الزمن «الحقيقيّ» الوحيد الذي نعرفه في حالة الصحو.

- ظاهرة لا يمكن التنبّؤ بها على الإطلاق.

- ظاهرة بعيدة المنال تمامًا.

الآن، في حال كانت هذه الخصائص تُوصف على نحو صحيح، يتضح أنّنا كنّا نخدع أنفسنا بغية تصديق أنّ الزمن هو مسألة سهلة تتمثّل في مضيّ الزمن على الساعة. إنّ كلاً منّا يشغل مجالاً أبديًّا، بطريقة غامضة، ومن أجل إنتاج عالم ذي أبعاد أربعة من أجل الهدف المتمثّل في العيش فيه، فإنّنا نعمل على بنائه ذهنيًّا. هذا جلّ ما في الأمر، نخلق العالم في الوعي أولاً وقبل كلّ شيء. إنّ الواقع، مُتضمّنًا الزمن العاديّ المُقاس بالساعة، مبنيّ في الوعي أيضًا.

يجب ألّا نقع في فخّ القول إنّ الذهن يخلق الواقع، فالذهن هو وسيلة لتجربة التفكير النشط، ويجب أن يملك، مثل الزمان والمكان، مصدرًا يتجاوز شيئًا بعيد المنال وزائلاً بقدر الأفكار. إذا وثقنا بأذهاننا، فسوف نساوي بين النوم والموت. يتخلّى الذهن الواعي في النوم عن عالم الأجسام الماديّة الصلبة، وعن الزمن المُقاس بالساعات، ولكن حينما نصحو في الصباح، تكون هناك عودة للأجسام الصلبة وللزمن المُقاس بالساعات. إذ إنها احتُجزت في حالة انتظار، إن جاز التعبير، بواسطة الوعي، حتّى في غضون الساعات الثماني يوميًّا التي كان فيها الذهن المُفكّر خارج الخدمة.

إن كان السبيل المباشر يهدف إلى المضيّ بنا إلى ما يتجاوز الوهم الذي نقبله على أنّه حقيقيّ، فلا بُدّ له أن يحقّق تجربة أن نكون ذوي طابع أبديّ. إنّ تجربة الأبديّة، في حالاتها الأكمل، هي تجربة بسيطة، وطبيعيّة، وتلقائيّة، إذ إنها الشعور بالذات، الذي يكمن بهدوء داخل كلّ تجربة أخرى. إنّنا موجودون هناك جزئيًّا فحسب. يُذيب التمرين في هذا الفصل، الذي يسمح لك باختبار جسدك في الإدراك، جانبًا واحدًا من جوانب الوهم، ويُذيب النقاش الحاليّ بشأن أن تكون ذا طابع

أبديّ جانبًا آخر. إنّك تُدرك في كلتا الحالتين، بينما تبدأ الجسمانيّة والزمن المُقاس بالساعات بإرخاء قبضتيهما، أنّ هناك طريقة أخرى للعيش: أن تكون إنسانًا خارقًا.

حينما تبدأ في أن تكون إنسانًا خارقًا، فإنّك تُوجد في المصدر الأبديّ للذات. أن تعرف أنّ الأبديّة موجودة معنا، متجاوزًا أيّ اعتقاد بالموت والحياة، أو عمر، أو وهن، تُعتبر خطوة هائلة. تظهر الأشياء وتختفي في أحلامنا حين نكون نائمين. إلّا أنّنا لا نُقيم الحِداد على الرغم من ذلك، لأنّنا نعلم أنّ الأحلام هي وهم. إنّ ما يهمّ ليس الأشياء التي تظهر وتختفي، بل ألّا تعتبر خطأً أنّ الحلم حقيقة.

إنّ اكتشاف أنّ الأمر ذاته صحيح بالنسبة إلى أحلام اليقظة التي تخصّنا، يُحرّرنا من الخوف من الموت. يتمحور مِيتا إنسان حول أمر يفوق هذا، إذ يُمكننا أن نكون أحرارًا من كلّ خوف، إذا تحرّرنا من الوهم. في نهاية المطاف، تؤدّي الصحوة إلى الحريّة المطلقة. إنّنا لا نعيش حيواتنا فحسب، بل نجتاز حقلاً من الإمكانات غير النهائيّة.

الفصل الحادي عشر
استرداد الذهن الكُليّ

تخيّل أنّك ذهبتَ إلى كوخ في الغابة يقع بالقرب من بحيرة صغيرة. تُوقظك الشمس مبكرًا جدًّا، وحينما تمشي إلى البحيرة في ضوء الفجر الشاحب، تكون ساكنة على نحو مثاليّ. إنّ السطح رائق ويُماثل المرآة. تمتلك الرغبة في التقاط حصاة وإلقائها في البحيرة. تهبط الحصاة في الماء مصدرة صوت غطس، وتنتشر التموّجات عبر الماء، وبينما يزداد اتساع حلقات التموّجات، تتلاشى حتّى لا يتبقّى شيء باستثناء سطح البحيرة الساكن، إذ عاد إلى ما كان عليه قبل أن تأتي وتُعكّر صفوها.

تنعكس في هذه التجربة المتواضعة قصّة الذهن البشريّ بأكملها. إنّ جلّ ما يلزم هو رؤية المشهد على نحو معكوس، مثل تشغيل فيلم إلى الوراء. إنّ سطح البحيرة ساكن على نحو مثاليّ. تُعكّر حلقة خافتة من التموّجات الماءَ على نحو يكاد لا يُمكن تبيّنه في البدء. تكبر التموّجات أكثر وتبدأ الحلقة في التقلّص. تظهر الحصاة دفعة واحدة خارجةً من الماء وتطير إلى يدك.

هكذا يبدو الذهن البشريّ من منظور الواقع الـ «مِيتا». يُوجد وعيّ خالص، ساكن ورائق. يبدأ نشاط باهت في التحرّك، باهت إلى درجة أنّك يجب أن تكون هادئًا ومتنبّهًا جدًا كي تُلاحظه. غير أنّ هذا النشاط، ولنُطلق عليه «اهتزازًا في الوعي»، يُصبح مُلحًّا أكثر إلى أن يظهر إلى الوجود شيء كامل التشكيل: إحساس، أو صورة، أو شعور، أو فكرة.

يظهر عدد لا يُحصى من الأحداث الذهنيّة إلى الوجود في الحياة اليوميّة، وتكون مستمرّة ومقنعة إلى الحدّ الذي لا نختبر فيه سطح البحيرة الساكن قط، والذي هو الوعي الخالص. يهدف السبيل المباشر إلى استرداد هذه التجربة، لأنّ الحالة الساكنة والرائقة من الإدراك هي «الذهن

الكُليّ». يحتوي الذهن الكُليّ على الإمكانات غير النهائيّة التي ينفرد بها الإنسان العاقل. إنّ الذهن الكُليّ موجود هنا والآن بالفعل، كما العديد من الأشياء في الواقع الـ «مِيتا». يتعيّن عليك أن تمتلك بحيرة قبل أن تتمكّن من إلقاء حصاة فيها، ويتعيّن أن تمتلك بحيرة كي تُظهر الحصاة خارجة منها، أيضًا. تحدث العمليتان كلتاهما في الكون حيث تنبثق جميع الجسيمات تحت الذريّة من الفراغ الكميّ وتتلاشى عائدة إليه. على المنوال نفسه، تنشأ أفكارك من الصمت، وتتوازن في الجو بقدر ما يتطلّب الأمر أن تتمّ ملاحظتها فقط، ثمّ تتلاشى عائدة إلى المكان الذي أتت منه.

إذا كان الذهن الكُليّ موجودًا بالفعل هنا والآن، فلِماذا نحن في حاجة إلى استرداده؟ إنّ الإجابة المُقدّمة في هذا الكتاب هي أنّ الواقع الـ «مِيتا» يكمن وراء أوهام الواقع الافتراضيّ، والذي يخدعنا بواسطة ظهوره وكأنّه حقيقي. إنّ الذهن الكُليّ حقيقيّ بلا جدال، وهو الأمر الذي يهدف السبيل الحقيقيّ إلى إثباته. غير أنّني أشعر أنّ هناك حاجة إلى شيء إضافيّ. في حال كان النشاط الذهنيّ مماثلاً تمامًا للحصوات التي تظهر خارجة من البحيرة، فإنّ كلّ فكرة ستتلاشى طبيعيًّا، وسيعود الذهن دون مجهود إلى حالته الرائقة. بتعبير آخر، لن تكون هناك أيّ انقطاعات، لا تشبث أو عدم وضوح أو عواصف تُثير البحيرة.

إنّ أذهاننا - لسوء الحظ - ليست مرتبطة على نحو سلس مع الوعي الخالص، فهي خليط فوضويّ، ومُشوَّشة، وموصوفة بوضوح في بعض التقاليد الشرقيّة على أنّها قرد. تنضمّ كلّ فكرة إلى العاصفة المكوّنة من أفكار أخرى دون العودة إلى الحالة الساكنة والرائقة. أن تكون إنسانًا هو أن تمتطي العاصفة. حالما تعلّمتَ عندما كنتَ طفلاً صغيرًا الحديث وصياغة الأفكار في كلمات، فقد انطلق ذهنك وشرع بالعمل، وبدأت «الأنا» المُهمة التي لا تنتهي والمتمثّلة في قبول «أ» ورفض «ب»، ويُغذيها جدول أعمال الأنا المزيّفة. حتّى الأطفال الذين يبلغون من العمر عامين أو ثلاثة يرغبون ما يرغبونه: ألعابًا كي يسمّوها «خاصّتي»، الاهتمام من والداتهم، وطعامهم المفضّل، وقصصًا يرغبون في سماعها مرارًا وتكرارًا. يُشكّل الرفض جزءًا حيويًّا من جدول أعمال الأنا المزيفة على حدّ سواء، فيرمي طفل يبلغ عامين أو ثلاثة بعض الألعاب على الأرض، ويرفض العناق والقبلات، ويرفض أن يأكل أطعمة محدّدة، وغير ذلك.

إنّ هناك رسومًا متحرّكة لـ «كارل روز» (Carl Rose)و«إي. بي. وايت» (E. B. White)تُظهر أمًّا وطفلة حول طاولة العشاء. تقول التسمية التوضيحيّة:

ـ الأمّ: «إنّه بروكلي، يا عزيزتي».

ـ الابنة: «أنا أقول إنّه سبانخ، وأقول اللعنة على كلّ هذا».

إن تحدّث الأطفال مستخدمين أصوات الأشخاص البالغين، فإنّها الطريقة التي سيتكلّمون بها تمامًا!

من منظور مِيتا إنسان، فأيّ من جدول أعمال الأنا المزيفة ليس ضروريًّا. لمَ تتكلّف عناء تشييد ذات في حين أنك أنت ذاتٌ أصلاً؟ إنّ الضرورة الحقيقيّة الوحيدة هي أن تكون موجودًا هنا والآن، وأن تسمح للحياة أن تتكشّف.

إنّما نتيجة أنّ أفكارنا لا تتلاشى إلى هدوء نقيّ وساكن، تُنشأ عقبة. تتدخّل الأفكار في قدرتنا على أن نكون موجودين هنا والآن، فكلّ فكرة تُولّد فكرة جديدة، وكلّ إحساس يُولّد إحساسًا جديدًا. إنّ هذا النشاط الذهنيّ الذي لا ينتهي يُشتّت الانتباه إلى درجة أنّنا لا نستطيع أن نرى مصدرنا أو نلمسه أو نشعر بحضوره. لقد أصبح التخلّص من التدخّل الذهنيّ عملاً شاقًّا، والسنوات التي يتمّ تمضيتها في أديرة الزِن البوذيّة، أو في الجلوس بوضعيّة زهرة اللوتس في كهفٍ من كهوف جبال الهيمالايا، هي عبارة عن صور في الثقافة العامّة، وتُمثّل تمامًا مدى صعوبة تهدئة الذهن. يخترق السبيل المباشر العمل الشاق بطريقة بسيطة، كما هو مُوضّح في المثال التالي.

تمرين: عينان مفتوحتان، لا أفكار

يقتصر هذا التمرين على اللحظة التي تستيقظ بها في الصباح. حينما تفتح عينيك وقبل أن تخرج من السرير، يبدأ ذهنك يومه. إنّك مُعدّ سلفًا للقفز في نمط حياتك المعتاد. تبدأ في التفكير بشأن ما يتعيّن عليك فعله اليوم، وسرعان ما تكون قد أعدتَ تشغيل قصّتك الشخصيّة، إذ إن ذهنك مدرّب على العمل على نحو آليّ، مثل الحاسوب تكون برمجياته مستعدّة للأوامر في الدقيقة التي يتمّ فيها تشغيل الآلة.

غير أنّ هناك فترة صغيرة قبل إعادة تشغيل قصّتك، إذ تكون لثوانٍ قليلة مستيقظًا غير أنّك لست منخرطًا في العالم بعد. ليس هناك في هذه اللحظة فكرة طُفيليّة تحجب الإدراك الخالص. يُمكنك أن تُوسّع هذه الثواني القليلة إلى تجربة واعية، وإليك الطريقة.

اذهب إلى السرير مع النيّة بأنّك سوف تتبع الخطوات التالية في اللحظة التي تستيقظ بها في صباح اليوم التالي:

- الخطوة الأولى: تمامًا حين تُدرك أنّك مستيقظ، افتح عينيك.

- الخطوة الثانية: حدّق إلى السقف دون التركيز على أيّ شيء على وجه

- التحديد.

- الخطوة الثالثة: حاول أن تُبقي عينيك مفتوحتين. ركّز على هذا ولا

- شيء آخر.

إنّ ما يفعله التمرين هو نصب فخّ للإدراك الرائق، وكلّ خطوة مُهمّة حسب التسلسل. بينما تتجه إلى السرير في الليلة السابقة، وتُحدّد النيّة، وهو ما يضع التمرين على رأس جدول أعمالك الذهنيّ في الصباح. إنّ فتح عينيك والتحديق إلى السقف يُلهيك عن البدء في التفكير، غير أنّ تركيز انتباهك على إبقاء عينيك مفتوحتين هو السرّ الحقيقيّ، على أيّ حال. يستيقظ دماغك في الصباح في شكل موجات، ويتناوب بين النوم واليقظة. مع تزايد هذه الموجات، يُوجد هناك على نحو مطرد مقدار يقظة أكبر من النوم، ونتيجة لذلك فإنّك تستيقظ، إلّا أنّك تشعر أنّك ناعس قليلاً.

من خلال تركيز انتباهك على إبقاء عينيك مفتوحتين، لا يملك دماغك أيّ خيار سوى حجب التفكير. إنّ الجهد المبذول بغية البقاء مستيقظًا يشغله تمامًا - يُمكنك أن تُنجز الشيء عينه من خلال رؤية نقطة زرقاء بصريًّا في عين ذهنك وإبقاء انتباهك عليها.

بمُجرّد أن تُتقن خطوات هذا التمرين، فستكون في حالة «عينان مفتوحتان، لا أفكار». بينما تستلقي، لاحِظ كيف تشعر في هذه الحالة ببساطة. إنّ قلّة من الأشخاص بالفعل كانوا مستيقظين دون التفكير لأكثر من ثوانٍ قليلة. يُمكنك مع التدريب، أن تُواصل هذا التمرين وصولاً إلى دقيقة. أن تكون ساكنًا، وهادئًا، وصامتًا، ومتنبهًا مع عدم وجود الأنا المزيفة كي تُدافع عنها أو قصّة كي تبنيها، هو أمر في غاية الأهميّة. كلّما كنتَ مُدركًا لمقدار الأهمية التي يحملها هذا التمرين فعلاً، فستمتلك نظرة متعمّقة على نحو أكبر في ذاتك الحقيقيّة. إنّ التمرين ليس نهاية في حدّ ذاته، بل هو مُجرّد نقطة انطلاق.

إنّ هناك أشكالاً مختلفة للوصول إلى الحالة عينها والمتمثّلة في «عينان مفتوحتان، لا أفكار». إنّ الذهن في التأمل، على سبيل المثال، يستقرّ في حالة مرتاحة وهادئة، وحينما تفتح عينيك في نهاية التأمّل، يستمرّ هذا الاسترخاء الذهنيّ. إنّ الذهن هنا يُنسّق مع استجابة دماغيّة، ألا وهي الميل الطبيعيّ للعودة إلى الوعي الخالص في حال تمّ منحه الفرصة كي يفعل هذا. يتمثّل الهدف من المانترا «ترنيمة» - في حال كنت تمارس تأمّل المانترا - في منح الذهن صوتًا دون معنى كي يُشغله، الأمر الذي يُساعدك كي تُوقف تركيزك على ما تُحاول الأفكار أن تقوله لك. بينما تعود المانترا إلى الذهن، تُصبح أرفع وأضعف، ممّا يسمح بالانزلاق بسهولة إلى الذهن الهادئ. في البدء، وأنت تخرج من التأمّل، تكون حالة «عينان مفتوحتان، لا أفكار» قصيرة، لأنّنا معتادون للغاية على القفز عائدين إلى قصّتنا، غير أنّ هناك توسّعًا مع مرور الزمن، إذ تتحوّل «عينان مفتوحتان، لا أفكار» إلى حالة ثابتة على مدار الساعة.

يُعتبر الشخص، عند تلك النقطة، صاحيًا على نحو كامل. إنّ حالة «عينان مفتوحتان، لا أفكار»، في التمرين الصباحيّ الذي تمّ تقديمه للتوّ، هي حالة غير مُنجَزة. غير أنّ تجربة أن تكون صاحيًا على نحو كامل ليست مثلها، إذ إنها تجربة منجزة. يُنشئ النشاط الذهنيّ، «حصى تخرج من البحيرة»، مع بقاء الحالة الرائقة. يُختبر الصمت والنشاط بوصفهما الشيء عينه: ألا وهو تنقّل الإدراك داخل نفسه. تكون تجربة «عينان مفتوحتان، لا أفكار» متواضعة في البدء، غير أنّها تفتح الطريق نحو التحوّل في الطريقة التي نستخدم بها أذهاننا.

لقد أوضحتُ النقطة المُتمثّلة في أنّ معظم الأشخاص لا يهجرون قصّصهم، مهما كان مقدار الألم والمعاناة الذي تُسبّبه هذه القصص، وذلك نتيجة تعلّق غرائزهم الطبيعيّة بتلك القصص. إن لم تكن زوجة تتعرّض للعنف وترفض أن تترك زوجها، أو رجل مثلي لم يعلن عن ميوله ويخشى الإفصاح عنها، أو مدمنة على الأفيون غير قادرة على إنهاء عادتها، أو أيّ شخص آخر عالق في ألم عميق، فليس في إمكانك أن تستوعب كم يُمكن أن تكون عواقب التعلّق فظيعة. يُمكن أن تتحوّل القصص إلى حالة ميؤوس منها، وتتحدّى تلك الحالة أفضل ما يُمكن للطبّ والعلاج النفسيّ القيام به.

نظرًا لكوننا جميعًا نتعلّق بقصصنا، فهل في مقدور السبيل المباشر حقًّا أن يُقدّم سبيلاً للخروج؟ دعنا نتفق على أنّني وإيّاك وكلّ شخص آخر عالقون في قصصنا. إنّ «عالق» مصطلح مختصر بغية الإشارة إلى التكيّف القديم الذي يمنعنا من خلق التغييرات التي نرغبها في حيواتنا. من

المُمكن تعلّم الكثير من الطرق المختلفة من أجل الخروج من كوننا عالقين، والتي باءت بالفشل. انظُر إلى العهد الجديد، حيث يظهر يسوع الناصريّ بوصفه أحد أكثر الشخصيّات الروحيّة المُقنعة في التاريخ المُسجّل. إنّ قصّة ابن الله الذي يعظ بالسلام إلى العالم، وصُلب من أجل ذلك، تُشير إلى مأساويّة أذهلت الغرب لألفيتين من الزمن.

من اللافت للنظر، على الرغم من ذلك، أنّ ما يُعلّمه العهد الجديد غالبًا ما يكون مستحيل التحقيق. يبدو بوضوح أنّ عبارة «أحبّ جارك كما تُحبّ نفسك» تُناقض الكيفيّة التي تعمل وفقها الطبيعة البشريّة - ولكان تعليمًا قاتلاً في حال اتّباعه في وجه النازية، في وقت كان فيه للعديد من اليهود جيران انضمّوا إلى الحزب النازيّ، أو في البوسنة حيث أصبحت الأحياء المختلطة من مسيحيين ومسلمين، ساحات قتال على أساس الدين - تبدو عبارة «أدر خدّك الآخر» ماسوشيّة، إلّا بالنسبة إلى مسيحيّ ذي إيمان عظيم، وهي تطلب من المتنمّرين أن يُؤذوا الأشخاص العاجزين بمقدار أكبر ممّا يفعلون بالفعل. غير أنّ هذا ليس انتقادًا موجّهًا إلى إيمان واحد، فجميع التقاليد الروحيّة قد تعثّرت بالعقبة نفسها. إنّ الطبيعة البشريّة واقعة في غرام المأساويّة المخلوقة ذاتيًّا خاصّتها، وكلّما كان هناك وضوح أكثر في التباين بين الخير والشرّ، تعلّقنا أكثر بقصّتنا. في حال كان الجنس البشريّ ينتظر اليوم حين ينتصر إمّا الخير وإمّا الشرّ، فإنّ النتيجة المتوقّعة الوحيدة هي أنّ المأساويّة مصمّمة كي تدوم إلى الأبد.

على نحو طبيعي، يتعلّق أغلب الأشخاص بالمأساويّة على مستوى أكثر اعتدالاً. باستثناء تلك الأوقات حين تنفجر فيها قوى لاواعية وتنجرّ أمّة بأكملها، أو العالم بأسره، إلى حافّة الكارثة، أو تندفع إلى الهاوية في بعض الأحيان، فتعلق في الحاجات والرغبات الدنيويّة، والواجبات، والمطالب. إنّ الأمر مماثل للغرق في حوض الاستحمام أو الغرق في البحر، فالنتيجة نفسها.

إنّما، لا يتعيّن على شخصٍ ما تجربة التعاسة كي يجرّب الانفصال. قد تكون نوعيّة حياتك جيّدة أو سيّئة، وعادة ما تجلب الحياة كليهما، إلّا أنّ الحالة تعتمد على التفاصيل الجوهريّة نفسها: إنّ كونك عالقًا يعني أنّك عالق. إنّ المأساويّة ذاتيّة الإدامة. تُصبح حتّى رغبتنا في الهروب من «التعويذة/الحلم/الوهم» جزءًا من القصّة. إنّ تجربة عابرة مثل «عينان مفتوحتان، لا أفكار»، أو الاسترخاء الهادئ الناتج عن التأمّل، مثل مسدس لعبة في وجه دبابة، إذ إن الزخم الناشئ عن المأساويّة الجمعيّة خاصّتنا قد أثبت أنّه ليس من الممكن إيقافها.

لو كان الذهن الكُليّ غير موجود، لما كان في مقدور أحد أن يخترعه. إنّنا عالقون إلى درجة أنّنا لا نستطيع رؤية ما وراء القصّة التي نتشابك فيها. غير أنّ الذهن الكُليّ موجود، وعليه، لا بُدّ أن تكون لديه طريقة كي يكشف عن نفسه. يُقال عن اللورد «شيفا» في الفيدا إنّه يمتلك العديد من الطرق كي يُظهر نفسه بقدر الطرق التي يمتلكها لإخفاء نفسه. إنّ هذا يستحقّ المعرفة. يُوجد لكلّ اندفاع للحبّ، واندفاع للخوف، ولكلّ لحظة من الوضوح، لحظة من الارتباك. إنّ الحيلة لا تكمن في تفضيل الحبّ والوضوح على الخوف والارتباك، لأنّه من المحتّم أنّ البندول سيتأرجح عائدًا مرّة أخرى.

إنّ الحيلة تكمن في استدعاء مصدر الحبّ والوضوح، والاقتراب منه تدريجيًّا، وجعله ملكك في نهاية المطاف. كان العهد الجديد يمتلك فرصة أفضل في أن يكون عمليًّا لو فكّر المسيح «حاول أن تُحبّ جارك كما تُحبّ نفسك» و«انظر إذا ما كانت إدارة خدّك الآخر تُساعد في كسر حلقة الانتقام». إنّ الأمل الوحيد في الهرب من مصائد الذهن المُكيَّف هو استخدام طبيعته الأفضل، كخيط نتبعه يومًا بعد يوم إلى أن تتلاشى قصّتنا. يُصبح العيش في حالة الكُليّة، بعد ذلك، أمرًا طبيعيًّا.

رغبة في إزالة الرغبة

إنّ حلقة «الخير والشر»، «المتعة والألم»، «السعادة والتعاسة» مثل نار مشتعلة في الهواء الطلق تُغذّي نفسها. إنّما تمامًا كما أنّ الذهن نشِط على نحو صاخب على السطح وهادئ في أعماقه، كذلك هي الحياة. إنّ المأساويّة هي كلّ شيء، ولكن في مستواها الخاصّ فحسب. حينما تكون لديك تجربة متواضعة مثل «عينان مفتوحتان، لا أفكار»، يتوقّف تدخّل النشاط الذهنيّ مؤقتًا. إنّ ما يستبدله هو أكثر من هدوء. إنّ الذهن الصامت بمفرده، ليس أفضل من سيّارة قد توقّف محرّكها، فيما يتعلّق بالتفاوض على مطالب الحياة اليوميّة. لا بُدّ من وجود شيء جذّاب داخل تجربة الصمت.

يُوجد هذا الشيء في هيئة حضور خافت، وهو ما واجهنا بالفعل بوصفه الشعور بالذات. إنّنا أكثر طبيعيّة، واسترخاءً، وحرّيّة، وحضورًا حين يحلّ بنا الشعور بالذات. إنّ الحفاظ على شعور الحضور هذا يخدعنا على الرغم من ذلك. أعتقد أنّه من المنصف القول إنّ لمحات الذات الحقيقيّة التي تُولّد تجربة الحبّ، والبهجة، والأمن، والقيمة الذاتيّة هي الشيء الوحيد الذي سَلّط الضوء على حالة أن تكون إنسانًا. هناك رغبة طبيعيّة في توسيع نطاق تجارب كهذه. تملك الذات الحقيقيّة، في المقابل، قوّة الجذب المعروفة في اللغة السنسكريتيّة بـ (Swarupa) «جذب الذات».

لا يُمكن للإحساس بالذات بمفرده أن يُخرجنا من حالة أنّنا عالقون، نظرًا لكونه صامتًا وغير ملحوظ إلى حدّ كبير. في حال مارستَ تأمّل المانترا، أو الممارسات الذهنيّة، أو الإدراك أحاديّ الاتجاه، والتي هي جميعها تقنيات قيّمة بغية جلب الشعور بالذات إلى الواجهة، فإنّك تعرف كيف أن ذهنك كالعادة يعود إلى العمل بعناد. يُمكنك أن تُدرّب نفسك ببعض الجهد على إظهار سمة روحيّة من المحبّة، واللطف، والمسامحة، والانتباه الثابت إلى الإله، فليس من المُمكن أن يتمّ تدريب الشعور بالذات، فهو موجود ببساطة. إنّ الجهد ليس عديم الفائدة فحسب بل إنّه مضرّ أيضًا. لقد تمّ الإعراب عن هذا المفهوم من قِبل المعلّم الروحيّ الجليل «ج. كريشنامورتي»، حين قال: «هل يُمكنك أن تُدرّب ذهنك على أن يكون حرًّا؟». هنا تكمن المشكلة. بغضّ النظر عن مقدار تدريبنا لأذهاننا، بما في ذلك أنواع التدريب الروحيّ كافّة، إلّا أنّ الحريّة هي حالة حيث يكون التدريب غريبًا تمامًا.

كان ذلك موجودًا في خلفية تفكيري حين قلتُ إنّه يتعيّن أن يكون السبيل المباشر سهلاً، وفعّالاً، وعفويًّا. إن كنتَ ترغب في أن تكون موجودًا هنا الآن - وهي حالة مِيتا إنسان - فعليك أن تتوقّف أوّلاً عن المحاولة. يمنحك التأمّل تجربة عدم المحاولة، ما يُفاجئ الجميع تقريبًا حين يبدؤون في التأمّل للمرّة الأولى. يُجلب الشعور بالذات إلى إدراكنا، ويُمكن أن يكون حضوره قويًّا للغاية في الحقيقة، ويُمكن أن يتحوّل إلى حالة من النشوة، وعلاقة غراميّة مع الإله، كما في الصرخة العاطفيّة لـ «جلال الدين الرومي»:

أوه يا إلهي، لقد اكتشفتُ الحبّ!

كم هو بديع، كم هو جيّد، كم هو جميل!

إنّي أُقدّم تحيّتي

إلى روح الشغف التي أثارَت وهيّجَت هذا الكون بأسره

وجلّ ما يحتويه.

إنّ تجربة الحضور المعتادة هي تجربة ممتعة وبعيدة عن الشغف إلى حدّ كبير. نمتلك دليلاً من الرومي، على أيّ حال، حين يشير إلى قوّة الرغبة. إنّ الرغبة في هذه الحالة، هي عبارة عن نشوة عبر الحبّ الإلهيّ. يمتلك جميع الأشخاص رغبات، ونحن نستيقظ كلّ صباح متمتّعين بإرادة

لرؤية ما سيجلبه اليوم نتيجة لقوّة الرغبة. إذا كان اليوم يجلب لحظات من الصحوة، تكون الرغبة قد خدمتنا حينها في إخراجنا من أن نكون عالقين.

نظرًا لكون الشعور بالذات موجود ببساطة، فلا يُمكنك أن ترغب فيه مباشرة. قد يكون هذا مثل القول، «أتمنّى لو أنّني كنتُ موجودًا». إنّ ما يحدث عوضًا عن ذلك هو أنّك تخدع الرغبة في الذهاب حيث تُريد أن تذهب. «إنّك تخترق الماديّة على نحو روحيّ، كما يقوم بصياغتها أحد الأصدقاء». يندرج هذا في البوذيّة تحت عنوان «استخدم شوكة لإزالة شوكة أخرى عالقة، ثمّ ألقِ بالشوكتين كلتيهما بعيدًا». إنّ هذا التعليم مشهور وقد أثار العديد من التعليقات. تبدو إزالة شظيّة من إصبعك عبر وخزها باستخدام إبرة أمرًا بسيطًا إلى درجة كافية، غير أنّ المعادل الذهنيّ يصطدم بصعوبات. نظرًا لكوننا سنستخدم الرغبة كي نتجاوز رغبة، فإنّ هذه الصعوبات تحتاج إلى قليل من التفسير.

يبدو أنّ بوذا في الأصل، يُشير إلى الشوكتين بوصفهما ألمًا عميقًا لا يُمكن أن يشفى. إنّ واحدًا من أعمق مصادر الألم هو الخوف من العنف، الذي يتحدّث عنه بوذا بصدق شخصيّ. نجد في كتاب «سوتا نيباتا» (Sutta Nipata): «يُولد الخوف من تسليح المرء لنفسه. انظُر فحسب عدد الناس المتقاتلين! سأخبرك بشأن الخوف الذي جعلني أرتجف. عند رؤية الكائنات تتشنّج كما السمك في المياه الضحلة، على نحو عدائيّ للغاية تجاه بعضها بعضًا! أصبحتُ خائفًا».

ننحني احترامًا بغية سماع ما كان مخرج بوذا من الخوف، الأمر الذي يستحضر صورة الشوكة. يُتابع القول: «من خلال رؤية الناس في نزاع، أصبحتُ مضطربًا تمامًا، ولكن حينها ميّزتُ شوكة من الصعب رؤيتها، مغروسة عميقًا في القلب. إنّ المرء يركض في جميع الأرجاء بعنف حين يُطعن بهذه الشوكة فحسب. من أجل ذلك إذا أُزيلت الشوكة، فإنّ المرء لا يركض بعد الآن بل يهدأ».

إنّ اختبار شوكة الألم في القلب، يُحفّز المرء بصورة نقيّة على إيجاد السلام الداخليّ. إنّ التعاليم جميلة، غير أنّه يُناقض الطبيعة البشريّة مثل تعاليم العهد الجديد. حينما يكون الناس عالقين في نزاع، فإنّهم يكونون مُحفّزين كي يزيدوا النزاع، متجاهلين الألم في قلوبهم، أو أنّهم يأخذونه على أنّه رسالة بأنّه يتعيّن عليهم مواصلة القتال، على الأرجح. «يعود الفضل إلى الثقافات البوذيّة في آسيا، في أنّ تعليم السلام قد جلب قليلاً من النزاعات الدمويّة على مرّ الوقت، وهو سجلّ قد يكون

مبعث حسد من المعتقدات الأخرى، ولكنّ العنف البوذيّ ضد المسلمين في بورما يُثبت أنه ليس هناك دين في منأى عن العنف على أيّ حال».

يُمكن استخدام «شوكة بغية إزالة شوكة» من الناحية النفسيّة بمقدار أكبر بوصفها أحد أساليب الشفاء. إنّ الهدف هو الاستعاضة عن الأفكار السلبيّة، والمحبطة للذات، بأخرى إيجابيّة تُعزّز الذات. يعتمد هذا النهج على العقلانيّة بغية التغلّب على العواطف، تحت مسمّى العلاج المعرفي. قد تشتكي مريضة على سبيل المثال، أنه لا شيء ينجح أبدًا، وأنّ كلّ شيء ينتهي إلى الفشل وخيبة الأمل، بغضّ النظر عن مقدار الجهد الذي تبذله في المحاولة. هناك شحنة عاطفيّة بكلّ وضوح خلف التفكير الانهزاميّ، وحينما يُصبح هذا عادة، فإنّ الفكرة الأولى التي تخطر في البال آليًّا في الوضع الصعب هي «لا شيء سينجح، أنا أعلم ذلك».

تكون النتيجة المعتادة هي عدم حدوث أيّ شيء جيّد بالفعل. يُمكن بالكاد أن يكون هناك مثال أكثر مثاليّة للتوجّه نحو إشباع الذات. سيستخدم معالج معرفيّ فكرة جديدة من أجل إزالة أخرى قديمة «الشوكة التي تُزيل الشوكة» من خلال الإشارة إلى أنّ أشياء جيّدة قد حدثت للمريضة، وأنّ الحياة لم تكن سلسلة لامتناهية من الهزائم. بناء عليه، فإنّ المسار العقلانيّ هو التفكير: «قد ينتهي هذا الموقف على نحو سيّء أو جيّد، لا أحد يعرف، ولذلك فإنّني أملك فرصة كي أفعل ما في وسعي بغية الحصول على نتيجة جيّدة». إنّ الاستعاضة عن التشاؤم بالتفاؤل ليس بالأمر السهل، نظرًا لأنّ المشاعر تكمن في مكان أكثر عمقًا من المنطق، وإخبار نفسك أنّ شيئًا جيّدًا قد يحدث، سيمنح التشاؤم جميع الفرص التي يحتاجها. يُمكن تخفيف السلبيّة المعتادة مع التدريب والإرشاد، غير أنّ الطبيعة البشريّة لم تُجعل مسالمة ولم يتمّ إشباعها من خلال استخدام المنطق.

هناك أخيرًا، الجزء الثاني من المبدأ كي نتعامل معه: استخدم «شوكة كي تزيل شوكة أخرى عالقة»، ثمّ «ألقِ بالشوكتين كلتيهما بعيدًا». إنّك تأخذ الدواء طالما أنت في حاجته في أثناء عمليّة التعافي من مرض، ثمّ تُلقي بأقراص الدواء بعيدًا. غير أنّ الشيء نفسه يكون أكثر غموضًا حين يتعلّق الأمر بالذهن. في حال استخدمتَ الأفكار الإيجابيّة على سبيل المثال، بغية استبدال الأفكار السلبيّة، سينتهي بك الأمر كمفكّر إيجابيّ، وتُصبح جزءًا لا يتجزأ من قصّتك بالمقدار نفسه الذي سيُصبحه شخص متشائم في قصّته. إنّ العيش في ضوء الشمس أفضل من العيش في الظلّ، لا شكّ في ذلك، غير أنّ الهروب من الوهم مسألة أخرى.

إنّ إلقاء الشوكتين كلتيهما بعيدًا يعني أنّ سيناريو «الألم والمتعة»، «الخير والشرّ»، «النور والظلام»، بأكمله منبوذ. يُعتبر هذا الأمر بمنزلة رسالة بوذا الجوهريّة. إنّ التشخيص دقيق، وتصوّر الشفاء، أي العيش متجاوزًا قبضة المأساويّة، هو تصوّر مُلهم. يتمثّل التحدّي المُقدّم إلى السبيل المباشر في كيفيّة جعل الإلهام حقيقة حياتية.

تمهيد الطريق أمام الذات

إنّ الإجابة كما أتصوّرها، هي استخدام الرغبة كشوكة، لأنّنا اختبرنا جميعًا طبيعتها الثنائيّة. إذ تُطالب الرغبة في أن يتمّ تحقيقها. إذا كانت الرغبة قويّة بما فيه الكفاية، كما في الانجذاب الجنسيّ العاطفيّ، فإنّها تكون كافية كي تقود الناس إلى الجنون. تُسبب الشوكة الألم، لأنّ امتلاك لحظة واحدة من التحقيق غير كافٍ على الإطلاق، إذ تصل الرغبة التالية مع مطلب جديد كي يتمّ تلبيته. ما الشوكة الأخرى التي ستُنهي الألم؟ إنّها التحقيق في حدّ ذاته. إنّ الأخلاقيين الذي يُنادون ضد الرغبة، ويُسمّونها عمل الشيطان أو بالمصطلحات «الفرويديّة»، عمل الهويّة، يرون بعين واحدة فحسب. إنّ الرغبة جميلة بقدر ما هي غادرة. يقود الانجذاب الجنسيّ إلى علاقات دائمة، ومُحبِّة، وليس فقط إلى الاعتداء الجنسيّ.

لا أعتقد أنّ أيّ شخص سيُنكر هذه الحقيقة البديهيّة، إذ يُمكننا الاستفادة منها عبر استخدام شوكة الرغبة من أجل إزالة شوكة الرغبة. إنّما الرغبة في ماذا؟ إذا كانت التقاليد الروحيّة قد أوضحت الرغبة في الحُبّ، والسلام، والبركة الإلهيّة، والمسامحة، وبطاقة إلى النعيم أو نيرفانا، فقط كي تعجز عن ذلك في نهاية الأمر، فما الذي تبقّى؟ إنّ الإجابة الوحيدة التي يُمكنني التفكير فيها هي الرغبة في أن تكون حقيقيًّا. يمتلك الشعور بالذات تقديم هذا في نهاية المطاف، ولا شيء آخر سوى هذا. ليس هناك عصا أو جزرة، بل الوعد بأنّك ستكون قادرًا على أن تكون موجودًا هنا والآن فحسب، وهي الطريقة التي يُمكنك عبرها أن تختبر واقعًا خاليًا من جميع الوهم.

من الناحية العمليّة، لا يُمكن أن يتعلّم الذهن ماهيّة أن يكون حقيقيًّا دفعة واحدة. لا يزال السبيل المباشر سبيلاً، والأمر يستغرق وقتًا. تعرض الحياة كلّ سبب يُمكن تخيّله كي تترك السبيل، فتُغرينا الرغبة بغية تحويل اهتمامنا إلى مكان آخر، إذ إن القصّة القديمة مُصرّة جدًا. غير أنّك تستطيع أن تزرع اهتمامًا في أن تُصبح حقيقيًّا. إنّ الأمر ليس بالضرورة أكثر صعوبة من زرع اهتمام في النبيذ أو جمع الطوابع أو الروايات الروسيّة، وكلّ ما هو مطلوب الفضول ووميض من

الرغبة - وهو ما يُشار إليه في التقاليد الهنديّة على أنّه الشرارة التي تحرق الغابة، فرغبة واحدة في الهرب من الوهم سوف تُدمّر الوهم بأكمله في نهاية المطاف.

إنّ السبيل المباشر متفرّد لأنّنا لم نتعلّمه من قِبل الحبّ، والسلام، والتعاطف، أو أيّ ميّزة مرغوبة أخرى يُمكن لحيواتنا أن تأتي بها. لقد تعلّمنا من الوجود نفسه، إذ إن معرفة ما يكمن في صميم الوجود سيكون أمرًا ناجحًا. على عكس هاملت «أن أكون، أو لا أكون»، فإنّ هذا ليس السؤال. «أن أكون» هو السؤال، في حدّ ذاته، وإن طرحته كلّ يوم، فإنّ ذاتك الحقيقيّة سوف تسمعه، ومن ثمّ سوف تُقدّم إجابات ساحرة، ودائمة التغيّر. إنّك تُحوّل ذهنك من تكيّفه القديم إلى وسيلة يُمكنها أن تصل إلى ما هو أبعد، في حين أنك منخرط في إيجاد معنى لأن تكون موجودًا هنا. قرّر الذهن المُكيّف بحزم معنى أن نُوجد، وهي الطريقة التي نُصبح من خلالها عالقين في المقام الأوّل.

بغية إخراج أنفسنا من أن نكون عالقين، مرّة واحدة وإلى الأبد، يصطدم السبيل المباشر بمشكلة عمليّة، وُصفت في النصوص الهنديّة القديمة على أنّها «فصل الحليب عن الماء». بتعبير آخر، يخلط الواقع اليوميّ بين الحقيقيّ وغير الحقيقيّ بحيث يُصبحان متلازمين. إنّ هذا الأمر واضح حين تنظر إلى الدماغ، الذي يُقدّم الواقع الافتراضيّ فقط لأنّ الواقع «الحقيقيّ» يجعلنا واعيين في المقام الأوّل. إنّ أسوأ الأفلام التي صُنعت على الإطلاق تُعرض على الشاشة باستخدام آلة العرض نفسها التي تعرض فيلمًا تقليديًا رائعًا. إنّ العديد من صيغ السبيل المباشر تُعلّم أنّنا مثل أطفال صغار يُشاهدون دمى خيال الظلّ على الحائط، إذ نُؤمن بهذه الصور على نحو كامل إلى درجة أنّ الحقيقة تهرب منا، ولا يُمكن أن توجد الظلال دون النور الذي يجعلها مرئيّة. يُوجد الواقع الافتراضيّ فقط بفضل الواقع الـ «مِيتا».

إنّ فصل النور عن الظلّ يبدو أمرًا سهلاً إلى درجة كافية، ويستطيع السبيل المباشر أن يُثبت هذا الأمر، فكلّ ما تحتاجه هو توجيه الاهتمام إلى الشعور بالذات. لا يُوجد أمر أكثر سهولة أو أكثر طبيعيّة، بوصفه مسألة عمليّة. أغلِق عينيك ببساطة، في أيّ لحظة من اليوم، وخُذ أنفاسًا عميقة قليلة من أجل جلب حالة من الاسترخاء، وركّز انتباهك على قلبك - أو على تنفّسك - يبدو غريبًا، بسبب التعقيد المُسهب للدين، أنّ الرحلة الروحيّة بأكملها متمثّلة في هذا فقط: استرخِ وكُن مدركًا لنفسك.

إنّك تسمح ببراعة، من خلال فعلك هذا، أن يُصبح «جذب الذات» تجربة حقيقيّة. في حال كانت نيّتك أكثر جديّة، فإنّ تعلّم التأمّل أو الالتزام باليوغا يزيدان من حدّة تجربة الشعور بالذات، إذ

وُضعت المانترات ووضعيّات اليوغا بغية إعطاء نكهة أو تلوين مختلف للذات. إنّنا جاهزون بالفعل لهذه العمليّة. مع نمو الأطفال، على سبيل المثال، يتعلّمون أن يُميّزوا تدرّجات العواطف. والعدائيّة، والغضب، والانزعاج، والكره. حالما تُربط هذه المسميات مع شعور داخليّ، يأتي قول «أنا لستُ غاضبًا، أنا مُحبط فحسب»، أو «لا تقترب منه، إنّه كاره» على نحو طبيعيّ.

يُمكن الشعور بتدرّجات الوعي كذلك، غير أنّها لا تحمل مُسمّيات.

حينما تختبر الشعور بالذات وفقًا للتوجيهات أعلاه، فإنّك تتجاوز الأفكار والمشاعر التي يُمكن تسميتها. لا شيء منها، حتّى أكثر الأفكار محبّة وأكثر المشاعر روحانيّة، هو قاعدة الحقيقة، فالشعور بالذات فقط غير قابل للانتقاص، إذ لا يُمكنك أن تتجاوزه أو تُحوّله إلى أمر أكثر أساسيّة، ويختفي النشاط الذهنيّ إلى نوع من العدم، أي الذهن الصامت. وفقًا للسبيل المباشر، هذا هو مصدر كلّ شيء «هنا في الداخل» و«هناك في الخارج»، ولكن إليك الجزء الأصعب. هل «كلّ شيء» عمليّ؟ إذا أراك شخص ما قطعة فارغة من الورق وقال: «إليك كلّ الكتب»، أو لوحة خالية وقال: «إليك كلّ اللوحات»، فلن يُساعدك قول كهذا في كتابة كتاب أو رسم لوحة. ما سترغب فيه هو كتابة كتاب واحد، لا كلّ الكتب، وأن ترسم لوحة واحدة، لا كلّ اللوحات.

وفق المنوال نفسه، يبدو القول إنّ الواقع الـ «مِيتا» موجود «دائمًا، في كلّ شيء، وفي كلّ مكان» قولاً غير مجدٍ. إنّنا منسجمون مع التفصيلات. في السرّاء أو الضرّاء، نعيش حيواتنا في هذه اللحظة، وفي هذا المكان. قد يبدو إخبار شخص ما «كُن موجودًا هنا الآن» كما كنتُ أقول أمرًا مبهمًا على نحو ميؤوس منه - أين عسانا نكون، على المريخ؟ - غير أنّ حياة مرتكزة على التفصيلات هي حياة مُضلّلة، لأنّ «التعويذة/الحلم/الوهم» تحتوي على آلاف من الأشياء التفصيليّة، وهي كثيرة إلى درجة أنّك لا تستطيع التعامل معها جميعها أو أن تهرب من قبضتها. سمعتُ صيغًا بسيطة ممّا يعنيه أن تصحو إلى الحقيقة، عندما كنتُ طفلاً في الهند. في إحدى الحكايات، سمكة ثائرة بسبب العطش، تُسارع في الأنحاء بغية إيجاد شربة ماء. حتّى في سنّ الرابعة من العمر يضحك طفل على الأسماك السخيفة التي لا تعرف أنّها محاطة بالماء. تبدأ جديّة المفارقة حين تكبر في العمر فقط.

حينما تمتلك تجربة الشعور بذاتك، وهي متاحة لكلّ واحد منّا في لحظاتنا الأكثر هدوءًا، يُمكنك أن تستخدم الصمت الداخليّ بغية تحويل عالمك، يومًا واحدًا كلّ مرّة. يتمّ فعل هذا من خلال

النظر إلى مفاهيمك المغلوطة حول الواقع ورفضها. مثل فيزيائيّ يبحث خلال جميع الكائنات في العالم تحت الذريّ التي لا تُشكّل ركائز الكون والتي لا يُمكن إنقاصها، أنت تختبر معتقداتك الراسخة وتفهمها وتجد حلاً لها في الطريق للوصول إلى مصدرك الحقيقيّ.

جُعلت هذه المهمة سهلة عبر ميزتين ثمينتين من مزايا الذهن، أي البصيرة والحدس. تُوجد دلالات موثوق بها حين يقصر الفكر العقلانيّ، وهي موثوقة حتّى حين تقصر الأحاسيس. حينما يتحدّث الناس عن لحظات الإدراك، فإنّ البصيرة والحدس قد شقّا طريقهما عبر مشكلة متشابكة، واتّجها مباشرة إلى الحقيقة. في لحظات كهذه، حينما يبزغ الفجر فجأة، نتنهّد: «لقد علمتُ ذلك، لقد علمتُ أنّ الأمر كان على هذا النحو فحسب». إنّ جمال البصيرة يكمن في أنّها ذاتيّة التسويغ. إنّك تعلم على نحو محض.

إنّ الشعور بالذات هادئ وغير ملحوظ إلى حدّ أنّ قلّة من الأشخاص يُكلّفون أنفسهم عناء ملاحظته، غير أنّ هناك أشياء داخل الذات نعلمها على نحو مُجرّد. يطلب السبيل المباشر منّا استنباط أجزاء المعرفة الصغيرة هذه، كي يُمكن أن يتمّ تقديرها. عادةً ما يتشاجر البطل المشوّش في فيلم شاعري كوميديّ مع السيدة الموجودة في حياته إلى أن يعلم، كما كانت تعلم هي طيلة الوقت، أنّه يحبّها. رأينا هذه الحبكة مئات المرّات، غير أنّها لا تزال تُبهجنا لأنّ البصيرة، لحظة «الآن أفهم الأمر»، تجلب الوضوح، ويتبع ذلك غالبًا البهجة.

إنّ امتلاك بصائر بشأن علاقة، أو مسألة رياضيّة صعبة، أو الفصل التالي في كتاب تكتبه، مُفصّلة للغاية. غير أنّ طلب البصيرة في الطريقة التي تعمل بها الحياة، أمر غير مُحدّد إلى أقصى درجة. يأتي السبيل المباشر إلى نجدتنا من خلال تبسيط المعتقدات الخطأ التي يتعيّن أن نرى ما وراءها كي نستيقظ. في الواقع، هناك حفنة صغيرة من الأمور التي يتعيّن أخذها في الحسبان:

- معتقد خطأ: أنا منفصل ووحيد.

الحقيقة: إنّ الذات المنفصلة هي محض بناء ذهنيّ.

- معتقد خطأ: هذا جسدي.

الحقيقة: إنّ الجسد جزء من لعبة الوعي، وهي لعبة كونيّة، لا شخصيّة.

- معتقد خطأ: إنّ العالم الماديّ هو أساس الواقع.

الحقيقة: إنّ العالم الماديّ هو مظهر واحد من المظاهر التي تتّخذها لعبة

- الوعي.

- معتقد خطأ: إنّ حياتي يحدّها الزمان والمكان.

الحقيقة: يعيش الجميع في الخلود الآن، الذي لا حدود له.

إنّ أيًّا من هذه الأخطاء، عند هذه النقطة من الكتاب، يأتي بمنزلة مفاجأة. إنّنا نحتاج الآن فقط إلى أن نتخطّاها، الأمر الذي يقود إلى إجراء فرز، كما يلي: في أيّ لحظة تمتلك تجربة تستحقّ الملاحظة، توقّف مُؤقتًا وقُل لنفسك: «هذه لعبة الوعي». كي تستوعب القول، من الأفضل أن تملك إحساسًا بالذات مترافقًا معه. غير أنّ ذلك الجزء غير ضروريّ. فلا يمكن لأيّ شخص أن يفصل الحليب عن الماء - حتّى أجهزة الطرد المركزيّ تقوم بفصل الجوامد عن السوائل - ولذلك يتعيّن أن يُسمح لهما بأن يفصلا نفسيهما.

إنّ هذه عمليّة سهلة، وهيّنة، غير أنّها عمليّة تتطلّب الصبر. إنّك تجلب الواقع إلى الذهن، من خلال تذكير نفسك بأنّ أيّ تجربة هي لعبة الوعي. إنّك لا تُجادِل نفسك - أو أيّ شخص آخر - ولا تُحاول أن تكون جيّدًا أو حكيمًا أو أفضل من الأشخاص الآخرين. إنّك لا تستسلم ولا تسعى، بل عوضًا عن ذلك، تجلس لدقيقة على تقاطع الإدراك والواقع، في لحظة من التفكير. إنّ التجربة التي في متناول اليد هي الحياة في هذه اللحظة، وفي هذا المكان. إنّك تسمح لـ «جذب الذات» أن يُعيدك إلى بيتك الحقيقي، من خلال تذكير نفسك على نحو واعٍ بما هو حقيقيّ حقًّا.

لأنّنا لا نستطيع تحمّل أن نُقتلع من الذهن المُكيّف دفعة واحدة، فإنّ لعبة الوعي لا تُصرّ على أيّ شيء. تستمرّ الحياة مثل نهر بين ضفّتيه. حين تقول: «إنّ هذه لعبة الوعي»، فإنّك لا تُوقف النهر أو تُحاول أنّ تُوجّهه، بل تجلس على الضفّة وتُقدّر الطريقة التي يتدفّق وفقها النهر. أتردّد في ذكر أنّ هذه اللحظة تُعرف على أنّها المُشاهدة، لأنّ العديد من الناس ما إن يسمعوا هذه الكلمة، يُحاولون المشاهدة أو يُصبحون محبطين لأنّهم لا يُشاهدون حين يرغبون ذلك. أنا أتعاطف معهم، إذ يبدو من المغري أن نشهد بتجرّد هادئ موت أحد الأحبّاء، بدلاً من الغرق في الحزن.

يتبع النهر مساره الخاصّ بغضّ النظر عن مقدار تمنينا أن يتحرّك على نحو مختلف، إذ إنه سيتحرّك في يوم من الأيام إلى الحزن، والأسى، والألم، والمعاناة، والمجموعة بأكملها، ثمّ يستمرّ في التحرّك. إنّ هذا ليس أسى ببساطة، بل تدفّق جامح يقودنا إلى الحريّة. يتعيّن علينا أن نسمح له فحسب، بدلاً من الصراع ضدّه. إنّ الصراع حتّى هو جانب آخر فحسب من جوانب النهر، ودوّامة صغيرة لا تحمل أيّ أهميّة في بحث النهر عن البحر. إنّ السماح واحدة من الكلمات المفتاحيّة في وصف السبيل المباشر، غير أنّها كلمة أخرى أتردّد في ذكرها. سينتهي الأمر بالناس وهم يُحاولون السماح، ثمّ يُصبحون محبطين نتيجة كونهم لا يسمحون عندما يرغبون في ذلك، وهكذا دواليك.

إنّ السبيل المباشر، في شكله النقي، هو اختبار الشعور بالذات والسماح لها بالقيام بعملها دون تدخّل. إنّما هناك مرحلة أخرى، إذ يتمّ وينتهي الصمت والتدفّق وتجربة «كن موجودًا هنا الآن»، فهذه الأمور ليست الهدف، بل مُجرّد منصّة من أجل إطلاق المرحلة التالية. مع حلول المرحلة التالية، لم تعُد شاهدًا على التدفّق، بل أنت التدفّق. تندمج لعبة الوعي والذات ليُصبحا واحدًا. يدعو «كريشنامورتي» هذا الاندماج «الحريّة الأولى والأخيرة» وهي عبارة جميلة. كي تجعلها أكثر من جميلة، ينبغي لك أن تختبرها، فلنبدأ.

سنقلب الكون وكلّ شيء فيه.

الفصل الثاني عشر
الإدراك غير الاختياريّ

إنّ الإنسان العاقل هو النوع الوحيد الذي يتوجّب عليه محاولة أن يكون سعيدًا. إنّ هذا، من بين جميع الألغاز التي تُحيط بكونك بشريًّا، هو اللغز الأكثر استعصاءً. لقد كان صراعنا لقرون عدّة ضدّ أعداء السعادة، أي العنف، والقلق، والقنوط، واليأس، والاكتئاب، وهو الثمن الذي ندفعه لقاء كوننا واعيين. نفترض أنّ المخلوقات الأخرى لا تختبر هذه الحالات، غير أنّنا لا نعلم بأيّ قدر من اليقين. يستلقي الذئب العجوز كي يموت، حين لا يعود في إمكانه مرافقة القطيع، مهزومًا بواسطة العمر والعناصر الأوّليّة للطبيعة. يُمكن للإنسان في أيّ عمر أن يكون دافئًا، وآمنًا، وسليمًا جسديًّا، غير أنّه فقد الأمل في الحياة من الداخل.

تبدو محاولة أن تكون سعيدًا أكثر صعوبة كلّما حقّقت في الطبيعة البشريّة على نحو أعمق. إنّ «سيغموند فرويد»، الذي كرّس عمرًا بغية التحقيق في الوتر الحسّاس للأشخاص، أنهى أيامه في لندن في 1939 كلاجئ بعد أن أخضع هتلر النمسا تحت حكم ألمانيا في عام 1938. في وقت مبكر من عام 1933، عندما استولى هتلر على السلطة للمرّة الأولى، حُظرت كتابات «فرويد»، وبوصفه يهوديًّا كان شخصيًّا في خطر.

كتب بمرارة إلى طالب في إنجلترا: «أيّ تقدّم نُحرز. لكانوا أحرقوني في العصور الوسطى، ولكنهم الآن، يكتفون بإحراق كتبي». بعد إصراره على البقاء في فيينا، تمّ إقناع فرويد أخيرًا بالفرار في ربيع 1938، حين اعتقلت الشرطة النازيّة واستجوبت ابنته «آنّا». بعد دفع ضريبة ابتزازيّة لـ «هروب» جرّد النازيون من خلالها اليهود من نقودهم وممتلكاتهم، غادر مكتشف التحليل النفسي في

حالة من الكآبة المتشائمة، مُتسائلاً بينما ازدهر الخوف والرعب مثل زهرة سامّة ما إذا كان منع البشر من ارتكاب جريمة قتل يُعتبر طلبًا لما يفوق الحدّ.

تلاشى التحليل النفسيّ إلى حدّ كبير من المشهد، وحلّ محلّه علاج الاضطرابات الذهنيّة بالعقاقير. ليس هناك قرص دوائيّ من أجل السعادة في خزانة الأدوية، ولكن على الرغم من ذلك، يُقنع الناس أنفسهم في أوقات السلام النسبيّ، بنوع من السعادة السطحيّة، فيجدون الحبّ والسلام عندما يقطعون شوطًا طويلاً، ويبذلون أقصى ما يستطيعون كيلا يعلقوا في شرك الأمور السيئة.

لم تنجح محاولة إعادة تشكيل الطبيعة البشريّة من خلال تقصّي الوتر الحساس لدينا. يتمحور السبيل المباشر حول أمر آخر، غير أنّ معرفة ماهيّته ليست أمرًا جوهريًّا في حيواتنا. إنّ الألم والمعاناة ليسا أساسيين، بل جزء من المأساويّة التي بنيناها، وهو جزء عنيد للغاية، غير أنّه من الممكن ترك المأساويّة، فهناك مستوى من الوعي يتخطّى الألم والمعاناة. إنّ النظرة المتعمّقة والعظيمة إلى السبيل المباشر تتمثّل في أنّ كلّ شيء يعتمد على مستوى الوعي الذي يخصّك، لأنّ كلّ شيء هو مستوى من الوعي. يكمن الواقع الـ «مِيتا» إلى جانب الواقع اليوميّ تمامًا، نظرًا لكونه على بُعد مستوى واحد من مستويات الوعي - يعلّم علم اللاهوت المسيحيّ أنّ الجنّة موجودة حيث تعثر الروح على البركة اللانهاية، غير أنّ اللاهوتيين قد هجروا فكرة أنّ النعيم هو مكان ماديّ منذ زمن طويل، على الرغم من الصور التي نحملها في رؤوسنا للملائكة يجلسون على السحاب ويعزفون على القيثارات، أو لنعاج تثب عبر المروج الخضر، وهما وصفان من أكثر الأوصاف شيوعًا بواسطة الأشخاص الذين يعودون من تجربة الاقتراب من الموت، مُدّعين أنّهم قد رأوا الجنّة. تُعرّف «الموسوعة الكاثوليكيّة» الجنّة بأنّها حالة من الكينونة تُحقّق عبر البركة. إنّ «حالة من الكينونة» و»حالة من الوعي» تبدوان مترادفتين بالنسبة إليّ.

لقد أخذنا السبيل المباشر حتّى الآن عبر عالمين من الإدراك، الجسد والذهن النشط. يُمكنك أن تفترض عدم وجود أيّ مكان آخر تتجه إليه الرحلة. ماذا هناك أكثر بُعدًا في الحياة من الماديّ والذهنيّ؟ هناك شيء أكثر عمقًا في الواقع، قسم من الوجود يجعل الأشياء تنتهي إلى الحال الذي هي عليه، جيّدًا كان أم سيئًا، ناجحًا أم فاشلاً، حلمًا يتحقّق أم آخر يُرفض. نكتشف هنا أنّ كلّ شيء يحدث لسبب، غير أنّ السبب مختلف للغاية عن القصص التي نُخبرها لأنفسنا. يُنظّم الوعي الخالص كلّ

حدَث، بما في ذلك كلّ حدَث مُمكن. إنّه يرى ويعلم كلّ شيء، وانطلاقًا من وجهة النظر هذه، يحدث كلّ شيء لسبب لأنّ هناك شيئًا واحدًا فحسب.

غير أنّ أجزاء الحياة التي نعمل جاهدين بهدف تحقيقها على نحو صحيح، من العمل، إلى الأسرة، إلى العلاقات، إلى الأخلاقيّات، إلى الدين، إلى القانون، إلى السياسات، ليست تعبيرات عن شيء واحد، بل هي بُنى مُجزّأة. إنّ ما يحدث في أحدها يُمكن أن يكون غريبًا أو حتّى لعنة في الآخر. إنّ سلب حياة أمر مخالف للقانون، غير أنّ القادة السياسيين يستطيعون أن يربحوا شعبيّة جماعيّة، من خلال بدء حرب وسلب عدد هائل من الحيوات. تتجاهل الطبيعة الحجيرات الموجودة على كلّ مستوى. تزدهر الخليّة بوصفها شيئًا واحدًا، وليس مجموعة من الأجزاء. تأكل، وتتنفّس، وتصنع البروتينات والأنزيمات، وتنقسم، وتُعبّر عن المعرفة المضغوطة في الحلزون المزدوج للحمض النوويّ. بالنسبة إلى خليّة، هذه ليست حجيرات موصوفة في كتب المناهج الطبيّة، إذ إن الأجزاء غير مُهمّة، ولكن ما يهمّ هو حياة الخليّة، وهي شيء واحد.

هل يُمكننا أن نعود بحياة الإنسان إلى شيء واحد، وفي حال استطعنا، هل سيحلّ هذا مشكلة الحزن والمعاناة؟ يُؤكّد السبيل المباشر على أنّ هذا ممكن. إنّ الشيء الوحيد، الذي ينطبق على الكائنات البشريّة، هو الوعي الخالص، غير أنّ منحه تسمية يأخذنا بعيدًا عن الشيء الوحيد، ولا يُقربنا منه. يتمثّل اللغز العظيم للوعي الخالص في أنّه لا يملك أيّ شيء من الممكن صياغته، وتحويله إلى طريقة جيّدة للوجود، ويُمكن الثقة به كي يجلب السعادة.

إنّ الوعي الخالص في التقاليد الهنديّة، على سبيل المثال، لانهائيّ، وواعي، وهانئ، وهو ما يُعبّر عنه في اللغة السنسكريتيّة بعبارة (Sat Chit Ananda). قادت هذه الصياغة شخصًا ما إلى التفكير: «آها، إنّ البركة هي المفتاح، وما السعادة سوى كونها بركة؟»، ومن هذا المنطلق، أصبحَت عبارة «اتبَع بركتك» تحظى بشعبيّة واسعة. حين وضعها موضع التنفيذ، امتلكت هذه العبارة ميّزة توجيه الناس إلى الداخل، مُخبرة إيّاهم أنّ ما يشعرون به تجاه حيواتهم هو أكثر أهميّة من المكافآت الخارجيّة. غير أنّ «اتبع بركتك» هي عبارة عديمة الجدوى إن لم تستطع أن تجد بركتك في المقام الأول، أو في حال عصفَت المأساة أو الكارثة الطبيعيّة. هذه العبارة ستكون أسوأ من عديمة الجدوى، إذا وجدتَ نفسك هدفًا لاضطهاد خبيث لا يُمكن إيقافه، كما في حالة فرويد.

لا يعتمد السبيل المباشر على أيّ صياغة أو أفكار ثابتة بشأن الطريقة التي نعيشه وفقها. حين مواجهته باللغز المتمثّل في كونك بشريًّا، يقول: «دع اللغز يحلّ نفسه. إنّك موجود هنا كي تُشاهد هذا يحدث. بهذه الصفة، أنت التعبير الحيّ لهذا اللغز». إنّ هذا هو أقرب ما وصل إليه أيّ شخص من عيش الشيء الوحيد على النحو الذي تعيش به الخلية الشيء الوحيد، والذي هو نفسها. حين يتمّ استخلاص جوهره، يطلب السبيل المباشر منك ومنّي أن نُكرّس حياتينا من أجل المعرفة المتمثّلة في أنّنا ـ في أنفسنا ـ لغز الحياة الذي يتكشّف.

إنها كلمات جميلة، ولكن ماذا نفعل حين ننهض من السرير غدًا صباحًا؟ إنّ الأفعال والأفكار التي تشغل أيامنا ليست موضع الخلاف. ستنهض غدًا صباحًا من السرير وتفعل ما ترغب أو ما يتعيّن عليك فعله. إنّ اللحاق بك مع كاميرا قد لا يكشف شيئًا مميّزًا بشأن وجودك اليوميّ، بل قد يبدو وجودًا نموذجيًّا يتبعه شخص لم يسمع قبلاً بالسبيل المباشر أبدًا.

على الرغم من ذلك، فإنّ الشيء الذي كرّست حياتك من أجله سيكون مختلفًا للغاية من الداخل. كان التكريس نفسه حاضرًا في كلّ ثقافة حيث حقق الناس بجديّة في شيء واحد وهو فلسفة تُدعى تقنيًّا بـ «الوحدانيّة». إنّ الوحدانية سواء نشأت في الهند القديمة، أو بلاد فارس، أو اليونان، أو الصين، قد وجّهت الذهن بعيدًا عن التفاصيل التي لا تنتهي للحياة نحو شيء واحد، وهذا ما يتمحور حوله هذا الفصل. على الرغم من جاذبيّة التنوّع، والتنوّع اللانهائيّ للأشياء الذي يُلوّح به الكون الماديّ، فإنّ اللغز لا يعرض أيّ حلّ هناك.

حينما تُقلّص حياتك إلى ما هو أساسيّ حقًّا، فسينخفض التنوّع ويرتفع الاتحاد، ويبدأ وعيك في إعادة تشكيل نفسه حول أمر واحد فحسب. إنّ الصحوة هي شيء واحد، والاستنارة شيء واحد، السماح للغز الوجود أن يتكشّف عبرك هو شيء واحد، غير أنّ هذه الأوصاف محدودة. إنّ ما نسعى إليه بالفعل هو تجربة الشيء الواحد، وحالما يتمّ تحقيق هذا الأمر، فكلّ شيء آخر سوف يتبعه، وليس فقط نهاية المعاناة، بل الوصول إلى الإمكانات غير النهائيّة التي ترغب في أن تُعبّر عن نفسها من خلالنا.

إنّ هذه هي الحالة التي سأدعوها «الإدراك غير الاختياريّ»، هي نقيض الصراع تمامًا. عوضًا عن الفعل على الدوام، تُمارس فنّ عدم الفعل، وعوضًا عن محاولة اتخاذ القرار فيما إذا كان «س» سوف يجعلك أكثر سعادة من «ع»، فإنك تترك الخيار يحدث بمفرده. حينما نسمع بشأن ميّزة

التخلّي، والعيش في الحاضر، والسماح للحياة بالتدفّق، تُصبح هذه الاحتمالات حقيقيّة في حالة الإدراك غير الاختياريّ.

إنّ الإدراك غير الاختياريّ هو المرحلة الأخيرة للصحوة. إنّه يقودك إلى مكان حيث الشيء التالي الذي ترغب في فعله هو الشيء الأفضل لك. ينتهي الألم والمعاناة في حالة كهذه، لأنّهما لا يحتملان علاقة مع الحياة التي تعيشها على نحو واعٍ. رأى الشاعر الصوفيّ الهنديّ «كبير» (Kabir)الوضع بوضوح:

سألتُ قلبي،

إلى أين تتوجّه؟

ليس هناك مسافر أمامك

أو حتّى طريق.

كيف يُمكنك أن تصل إلى هناك،

وأين ستُقيم؟

إنّ الطريق في تصوير الصوفي «كبير»، يدور حول مراحل الرحيل، والمضيّ قُدمًا، والوصول، وهو الطريقة التي نعيش وفقها جميعًا. نبدأ بفعل ـ سواء كان صغيرًا مثل إخراج عصير البرتقال من البرّاد، أم كبيرًا مثل الزواج أو إيجاد وظيفة ـ يبدأ الفعل بالمضيِّ قُدمًا، وينتهي. يرى الصوفي «كبير» أنّ القلب ـ كلمته التي يعني بها الروح ـ لا يُمكن أن يجد الإشباع من خلال هذه الطريقة. إنّه يرى طريقة أخرى عوضًا عن تلك:

كُن قويًّا، أوه يا قلبي،

أبعِد نزواتك بعيدًا،

وقِف حيث أنت

داخل نفسك.

دعنا نرى إذا كان في مقدورنا النجاح في فعل هذا فحسب.

فنّ عدم الفعل

يبدو الإدراك غير الاختياريّ غريبًا في العالم المعاصر، إذ يُنظر إلى الحياة على أنّها لا شيء سوى خيارات، ويُظنّ أنّ الوصول إلى السعادة يكون عبر اتخاذ خيارات جيّدة عوضًا عن أخرى سيّئة. من الصعب إدراك أنّ أفضل الخيارات تتخذ نفسها. إنّ الأساس المنطقيّ خلف عدم الفعل هو أساس بسيط: الشيء الواحد لا يملك أيّ شيء يفعله سوى أن يكون نفسه. بالنتيجة، إنّنا لا نملك أيّ شيء نفعله سوى أن نكون أنفسنا، وهذا هو جوهر عدم الفعل.

إنّها ليست فكرة جديدة، إذ إن عدم الفعل في التعاليم الطاويّة للصين القديمة هو (Wu wei). نشأ المفهوم في فترة تعود إلى ما يتراوح بين خمسة إلى سبعة قرون قبل الميلاد. يُوجد التعليم في البوذيّة في حكمة تقول: «يُمكن الوصول إلى السعادة مباشرة في التأمّل من خلال الامتناع عن النشاط الذهنيّ الواعي». إنّ قفزة الإيمان التي بدأت في المسيحيّة، مع الفيلسوف الدنماركي «سورين كيركيجارد» (Søren Kierkegaard)، كانت في محاولته من أجل تنفيذ المفهوم المركزيّ للعِظة فوق الجبل، المتمثّلة في أنّه من المُمكن ترك جميع الأشياء للعناية الإلهيّة. في قفزة إيمانيّة، فإنّ المؤمن يدع الله يتسلّم زمام الأمور، وهي أسمى التجارب في الثقة.

إنّ غياب الصراع أمر شائع بالنسبة إلى جميع تعاليم عدم الفعل، غير أنّ مرور القرون لم يجعله أقلّ غموضًا. يبدو عدم الفعل غير منطقيّ بالنسبة إلى الذهن المنطقيّ. إنّنا نملك بكلّ تأكيد الكثير من الأمور كي نفعلها، ونكاد لا نجد ساعات كافية في اليوم كي نُنجزها. إنّما ما الذي فعلته اليوم بغية إنتاج كريات دم حمر جديدة، أو بطانة معدتك، أو الطبقة الخارجيّة من بشرتك؟ هذه هي أجزاء تشريحك التي يتعيّن أن تتجدّد باستمرار، وذلك لأنّ الدم، والمعدة، والخلايا الجلديّة تملك فترة حياة تبلغ أسابيعًا أو أشهرًا قليلة فحسب.

من وجهة النظر هذه، ما الذي ستفعله اليوم بغية تبديل الأكسجين بثاني أكسيد الكربون في رئتيك، الأمر الذي من دونه تنقرض الحياة في غضون دقائق؟ إنّ النسبة العظمى من حياتك الجسديّة تعتني بنفسها بالفعل. يُقسّم الوجود بين الأشياء التي نفعلها والأشياء التي تعتني بنفسها، ونتيجة لهذا، فإنّ بعضًا من أجزائك يعيش بالفعل دون اتخاذ أيّ قرارات. من أجل أن ترى قيمة الإدراك غير الاختياريّ، توقّف عن إسناد هذا القدر من الأهميّة إلى خياراتك اليوميّة، التي يتمّ التحكّم بها في الغالب بواسطة العادة. على المدى الطويل، تمنعك العادات من إيجاد التجديد، بل

وأسوأ من ذلك حتّى، بينما أنت متشابك مع الواقع الافتراضيّ، قد تقع فريسة للشعور بأنّ الحياة غير عادلة على نحو لا يُصدّق. يمكنك أن تكون ذكيًّا، وموهوبًا من كلّ الزوايا، وطموحًا، وأن يُحتفى بك نتيجة لإنجازاتك، غير أنّه ليس هناك ضمانة بأنّك لن تُعاني قدر موزارت.

ذهب «موزارت» في نهاية صيف عام 1791 إلى براغ، حيث كانت إحدى الأوبرا التي تخصّه محور احتفالات للإمبراطور النمساوي. بدأ يشعر بالمرض، ولكنّه عاد إلى فيينا وتوجّه إلى العرض الأوّل لـ «المزمار السحريّ» (The Magic Flute)، إحدى أعظم تحفه الفنيّة، في الثلاثين من أيلول.

اتّخذت صحته مع حلول ذلك الوقت منعطفًا مثيرًا للقلق، إذ إنه عانى من تورّم، وتقيّؤ، وألم مبرح. بذلَت زوجته والطبيب أقصى جهودهما من أجل تمريضه حتّى يستعيد عافيته، في حين التفت ذهن موزارت إلى كتابة رسالة لقدّاس أرواح الموتى، ولم يُنهِها قطّ. كان إلهاؤه لنفسه بعبقريته الموسيقيّة بلا طائل، وبعد ساعة من منتصف ليلة الخامس من أيلول، فإنّ «وولفغانغ أماديوس موزارت» (Wolfgang Amadeus Mozart)، أثمن الأذهان الموسيقيّة، تُوفّي عن عمر الخامسة والثلاثين لأسباب غير معروفة إلى وقتنا الراهن. كانت هناك مشاهد تنفطر لها القلوب عند نهاية حياته، متمثّلة في جلوسه في السرير كي يُغنّي مقطوعات من «المزمار السحريّ» مع أصدقائه. إنّ قلّة من الذين أحبّوا الموسيقا التقليدية لم يعتبروا أنّ موت موزارت خسارة عظيمة.

إنّني لا أستحضر هذه القصّة الحزينة، التي وصلت إلى الكثيرين من غير محبيّ الموسيقا التقليدية عبر الفيلم الصادر عام 1984 «أميدوس» (Amadeus)، بغية أن أنعى الوفاة، أو التكهّن حول أيّ من الطبّ المعاصر كان من الممكن ممارسته من أجل إنقاذ حياة «موزارت» - لقد تمّ توقّع ما يُقارب عشرين سببًا من الأسباب المُؤدّية إلى وفاته، بما فيها الحمّى الروماتيزميّة، والفشل الكلويّ، وتسمّم الدم، ومعظمها التهابات قابلة للشفاء اليوم باستخدام المضادات الحيويّة - إنّني لا أرغب سوى في الإشارة إلى أنّ أعظم الأشخاص في أوساطنا لا يزال خاضعًا لسيطرة أسباب غير مرئيّة. تفعل المأساويّة التي نتشبّث بها ما تفعله ببساطة، وفق شروطها الخاصّة. تُولّد «التعويذة/ الحلم/الوهم» على نحو غامض أحداثًا غير متوقّعة لا يُمكن سبر أغوارها.

كيف لنا أن نتجاوز إحساس أنّنا عاجزون أمام خيار عشوائيّ أو قدر غير مرئيّ؟ هناك لحظات حين تُكشف روابط مخفيّة بلا شكّ. لقد أصبحَت فكرة التزامن شعبيّة نتيجة لوصف نوع

خاصّ من المصادفة. تُفكّر في اسم شخص ما، وبعد مضيّ دقائق عدّة يتصل ذلك الشخص. ترغب في قراءة كتاب مُعيّن، ودون أن يتمّ إخباره، يجلب إليك صديق الكتاب. يُعرَّف «التزامن» على أنّه مصادفة هادفة، بمعزل عن المصادفات العشوائية التي لا تحمل أيّ معنى، مثل رؤية سيارة من نوع سيارتك نفسه تظهر إلى جانبك عند إشارة ضوئيّة.

يملك الواقع الـ «مِيتا» طريقةً من أجل إرسال رسائل لنا بين الفينة والأخرى تتعارض مع وجهة نظرنا الثابتة. إنّ التزامن هو نوع من أنواع الرسائل، يقول: «إنّ عالمك مشوّش، غير أنّ الواقع ليس كذلك». نرى في لمحات عابرة، أنّه يُمكن لذكاء أعلى أن يُنظّم الأحداث كي يظهر معنى على نحو غير متوقع. علاوة على ذلك، تتحدّى تجربة التزامن مفهومنا المحدود للسبب والنتيجة. عوضًا عن أن يتسبب «أ» في حدوث «ب»، يكون الاثنان متشابكين بخفاء. إذا كنت تُفكّر في كلمة وفي الدقيقة التالية ينطقها أحدهم عبر التلفاز، فإنّك لم تخلق المصادفة. غير أنّ شيئًا ما قد فعل.

يُمكنك الشعور بجسدك الماديّ والاستماع إلى أفكارك، إلّا أنّه لا يُمكن الإحساس بالشيء الذي يُنظّم جميع الأحداث. غير أنّه موجود هنا والآن، وسيُريك التمرين التالي ما أعنيه.

تمرين: أنا لا أزال موجودًا هنا

أينما كنتَ الآن، انظُر في أرجاء الغرفة واجرد محتوياتها. لاحِظ الأثاث، والتحف الزهيدة، والكتب، وحتّى النوافذ والمنظر في الخارج.

أغلِق عينيك الآن وانظُر إلى الغرفة ذهنيًّا. ابدأ في إزالة محتوياتها - يُمكنك أن تفتح عينيك من أجل إنعاش ذاكرتك في حال احتجتَ إلى هذا - شاهِد الأثاث وهو يختفي فجأة! ويصبح غير موجود. جرّد الغرفة من التحف الزهيدة والكتب، ثمّ من النوافذ، والمشهد في الخارج. ستبقى واقفًا في صندوق فارغ. إذا كنت تمتلك صورة ذهنيّة لجسدك يقف في الغرفة، فاطردها بعيدًا أيضًا.

أزل عبر ضربة واحدة نهائيّة، السقف، والجدران، والأرضيّة، وستكون واقفًا في مكان بلا أغراض. من الصعب امتلاك صورة للعدم، ولذلك في الأغلب، سترى نورًا أبيض أو سوادًا. لاحِظ، بعد تحريك كلّ شيء، أنّك لا تزال موجودًا هنا.

اعكس العمليّة الآن، وأعِد الأرضية، والجدران، والسقف. استعِد الأثاث، والتحف الزهيدة، والكتب، وأعِد توضيع النوافذ والمشهد في الخارج. لاحِظ أنّك لا تزال موجودًا هنا، فلا شيء يتعلّق بالغرفة، سواء كانت مليئة أو خالية، غيّرك.

بغية إثبات أنّك لا تزال موجودًا هنا، حاول أن تتخلّص من نفسك. انظر إلى نفسك تقف في الغرفة حين تكون مليئة، أو في المكان الباقي حين تختفي الغرفة. في الحالتين كلتيهما، هل تستطيع إزالة نفسك؟ كلا. إنّ حال «أنا لا أزال موجودًا هنا» لا يُمسّ، لأنّك الشيء الوحيد.

يُساعد هذا التمرين في تذكيرك بحالتك الحقيقيّة. إذا وجدتَ نفسك في مكان مزدحم، مليء بالملهيات أو التوتر، قم بجردٍ لكلّ شيء تراه. أغلِق عينيك، وأفرغ المكان إلى أن يُصبح خاليًا من الأغراض، أو الأشخاص، أو الغرفة. حينما لا تصل إلى شيء سوى الفراغ، فأنت لا تزال موجودًا هنا. يمنحك هذا شعورًا بالاكتفاء الذاتيّ الهانئ. إنّ معرفتك بأنّك غير فانٍ، في هذه اللحظة تمامًا، هو التصديق المطلق على كونك موجودًا هنا الآن.

لقد اكتشفتَ كينونتك. بعد ذلك، كلّ شيء تقوله، أو تفعله، أو تُفكّر فيه هو ظلّ عابر. لقد أتقنتَ فنّ عدم الفعل، ببساطة عبر الكينونة. تتمثّل المرحلة التالية في أن تدع شيئًا واحدًا يُريك ما هو قادر عليه.

الخلود العمليّ

عندما ترى نفسك على أنّك النقطة الساكنة التي يتحرّك حولها كلّ شيء، فإنّك في حالة خاصّة من الإدراك. نستطيع أن نُطلق على هذه الحالة «الخلود العمليّ». يعيش عدد لا يُحصى من الأشخاص بالفعل حياة كهذه إذا كانوا جزءًا من دين يُؤمن بإله شخصيّ. يبني المؤمنون المخلصون حيواتهم على كيان خالد، عبر إيمانهم بوجود إله يُراقبهم ويحكم عليهم. إنّ المكافأة الأسمى من كيان كهذا تتمثّل في الذهاب إلى الجنّة، حيث يستطيع المؤمن الانضمام إلى الخلود.

إنّ قواعد الخلود، في المجتمعات التي يُسيطر عليها الدين التقليدي، تميل إلى أن تكون محدودة وصارمة. ثبّتت الأديان العقائديّة حزمة من القوانين إلى الحائط تنصّ على: «إذا كنت ترغب في معرفة ما يرغبه الإله، فعليك إطاعة هذه القوانين». يُمكن أن تكون القوانين أساسيّة مثل الوصايا العشر والقاعدة الذهبيّة، أو معقّدة مثل مئات التعليمات اليوميّة التي تتعلّق بحياة برهميّ

تقليدي في الهندوسيّة. غير أنّ الحياة وفق هذه القوانين، تعتمد على الإيمان بأنّه كانت هناك قناة اتصال بين الإله والشخص - أيًّا كان - الذي كان يُوصل القوانين إلى هنا على الأرض. تميل الأديان إلى الاتفاق بشأن ما يُشكّل حياة المتديّن - أي، محاولة إرضاء الإله والانصياع إلى القوانين - غير أنّها تختلف بشأن أيّ الرُّسل هو موضع الثقة.

لا يقترح السبيل المباشر هذا النوع من الخلود العمليّ، فليس هناك أيّ قوانين أو حتّى أوامر زجريّة. عوضًا عن ذلك، هناك سبيل يُوصل إلى الصحوة. حالما تكون على السبيل، يتعيّن عليك أن تتواصل مع الخلود بنفسك، بقدر استطاعتك. إنّ موسى، والمسيح، وبوذا لن يُساعدوك -على الرغم من أنّ الخيار يعود إليك في حال رغبتَ في اتّباع دين، نتيجة لعدم وجود أيّ قوانين - بغية بدء التواصل مع الخلود، فإنّ الخطوة الأولى هي الإيمان بأنّك تستطيع، وهو أمر ليس بالسهل.

لقد تمّ تعليمنا جميعنا، طوال حياتنا، كيف نعيش في حالة الخلود العمليّ. يُقاس كلّ شيء وفقًا لكيفيّة تناسبه بين الموت والولادة. إنّ الأشخاص الذين يعتصرون أقصى البهجة من الحياة، ويُتقنون العديد من المهارات، ويعملون بجدّ ويلهون بشدّة، ويُسافرون إلى العديد من الأماكن، ويجمعون المال والممتلكات، وهم الفائزون في مخطط الخلود العمليّ. إنّما، كلّ شخص يعيش في ظلّ الخلود، في مستواه الأكثر أساسيّة. ترى هذا في عبادتنا للشباب، وهوسنا في صدّ الشيخوخة، وخوفنا من أنّ أجسادنا قد تتأذى. تكمن حماية الجسد في صميم أن تصبح ثريًّا، إذ يُقدّم المال شكلاً بديلاً من الحصانة. يقترب الشخص الغنيّ والقويّ من كونه حصينًا ضدّ صعوبات الحياة. غير أنّه ليس هناك شيء أكثر افتراءً من القول: «إنّه من الأفضل أن تموت غنيًّا على أن تموت فقيرًا»، فالنهاية هي النهاية، بغضّ النظر عن كمية النقود التي كدّستها وأنفقتها.

كيف لك في هذا السياق، أن تُؤمن بأنّك تستطيع التواصل مع الخلود، ناهيك عن تحويله إلى نمط حياة؟ إنّ كل ما تحتاجه في الواقع هو البصيرة المتمثّلة في أنّك تفعل هذا أصلاً. إنّ حالة الكُليّة - أي الشيء الوحيد الذي كنّا نتحدّث عنه - هي حالة خالدة. إنّها تتواصل مع الحياة الفانية من خلال ظهورها في العالم الماديّ بوصفها زمانًا، ومكانًا، ومادةً، وطاقة. لا تملك الفيزياء مشكلة مع ذلك الزعم، إذ إن الحالة التي تمّ إعادة تشكيلها أو الفراغ الكميّ ليسا محكومين بالزمان أو المكان، إذ إنها لا تحتوي على مادّة وطاقة بل على إمكانيّة الطاقة والمادّة.

يُترجم السبيل المباشر هذه الحقيقة الأساسيّة إلى شيء إنسانيّ بعمق. حينما تُنفّذ التمرين الموجود في هذا الفصل والمتمثّل في إفراغ الغرفة إلى أن تبقى أنت مع قائمة فارغة، فإنّك تُمهّد الطريق من أجل ملء الغرفة من جديد بأيّ شيء ترغبه. إنّ التمرين بسيط، بوصفه رمزًا للإبداع البشريّ، ولكن حينما تنظر حولك، فإنّ العالم بأكمله قد بُني على النحو نفسه. إنّ الألوان، والنُسج، والطعوم، والروائح، وما شابه، هي جميعها رموز لميّزةٍ رغبَت الكائنات البشريّة في أن تمتلكها في الواقع الافتراضيّ.

إنّنا نستمرّ في هذا المشروع، فنأخذ احتماليّة، وننزعها من حالة الإمكانية خاصّتها، ثمّ نجعلها واقعيّة. نقبل الكلاب بسرور نتيجة لمزاياها البشريّة، من الإخلاص، والودّية، والطاعة، وغير ذلك، في حين أنّه في المقابل، وعبر نوع من تجاوز التعدادات أو التناضح، مُنح الذئب السيبيريّ الذي انحدرت جميع الكلاب منه تغيّرات تطوريّة. اختار البشر على نحو واعٍ المزايا التي نعتبرها مرغوبة، واستثنينا تلك التي لا نرغب في رؤيتها. إنّ العينين اللطيفتين ميّزة مرغوبة للغاية، فنرى أنّ جرو لابرادور الذهبيّ الذي لا يتجاوز عمره ثمانية أسابيع يُحدّق غريزيًّا إلى عيني مالكه، مُشكّلاً رابطًا نُميّزه على الفور - إنّ الذئاب، من الناحية الأخرى، تحتفظ بوهج وحشيّ لا يتمتّع بأيّ رابطة مع البشر - إنّ الكلب إبداع إنسانيّ في الجسد كما هو في مخيّلتنا الإبداعيّة.

إنّ تهجين الكلاب والقططـ، مثل التّلاعب في مورّثات الذرة والقمح كي تُقاوم الآفات، بمنزلة التلاعب الماديّ، غير أنّ القوّة الكامنة وراءه، وهي المخيّلة، ليست كذلك. يمثّل استخدام مخيّلتنا طريقة واحدة نعيش من خلالها اللغزَ أنا وأنت وكلّ شخص آخر. لم يخلق أحد المخيّلة، تمامًا مثل أنّ أيًّا لم يخلق الإبداع. لم يخلق أحد التطوّر أيضًا. حينما تقترب من المصدر، حيث يبدأ الوعي مع كلّ تنوّعه في التضيّق وصولاً إلى شيء واحد، يكون من الواضح أنّ كونك بشريًّا يعتمد على الاتصال بالمجال الخالد على نحو مستمرّ، ليس كلّ يوم فحسب بل كلّ ثانية.

إنّ التنوّع مشهد يُسبّب العمى. هناك سبعة مليارات شخص مع القدرة على رؤية ملايين الألوان، وكتابة عدد لا يُحصى من الألحان، والتحدث بعدد لا نهائيّ من توليفة الكلمات، والسعي وراء أحلام وهواجس لا تنتهي، هذا المشهد العام هو التنوّع. لا يُمكن أن يقتصر الكون بشريًّا على أيّ مجموعة من القوانين، سواء كانت صادرة عن سلطة إلهيّة أو تلك التي أنشأها مشرّعو القوانين والمنفذون من البشر.

إنّ ما يجعلنا بشرًا هو أمر خفيّ ويصعب تدوينه. يتعيّن عليك، من أجل أن تكون إنسانًا، أن تعرف كيف تُولي اهتمامك. عليك أن تفهم معنى أن تتذكّر شيئًا ما، وتحتفظ به في ذهنك، وتعود إليه حين تحتاج إلى ذلك. ينبغي أن تكون قادرًا على الاستمرار بالنيّة. إنّ هذه الأشياء أساسيّة إلى درجة أنّنا نادرًا ما نُلاحظها، غير أنّ الإرشادات الأساسيّة قد ضلّت طريقها في كثير من الأحيان.

- إنّ الذهن العادي «متململ»، غير قادر على البقاء ثابتًا لأكثر من

- لحظة قصيرة.

- إنّ الذهن العاديّ «سطحيّ»، غير قادر على الوصول إلى ما هو أسفل

- سطح النشاط الذهنيّ الذي لا نهاية له.

- إنّ الذهن العاديّ «دون هدف»، غير قادر على تحقيق نواياه على

- نحو مُجدٍ.

إنّ هذه المشكلات الثلاث مترابطة، وتتسبّب في الصراع الذي يعرفه معظم الناس جيّدًا. إن كان من الطبيعيّ بالنسبة إلى ذهن الإنسان أن يكون متململاً، وسطحيًّا، ودون هدف، فسيكون الحديث عن مِيتا إنسان شيئًا مثاليًّا فارغًا، ولكن في الحقيقة، فإنّ الذهن بطبيعته هادئ، وهو قادر على الغوص عميقًا إلى إدراكه الخاصّ، ويُمكنه أن يجد هدفًا أعلى. إنّ الخلود العمليّ يُسلّط الضوء على هذه الحقيقة، مُخبرًا إيّانا ما هو العاديّ والطبيعيّ في حياتنا الذهنيّة.

حينما تكون على اتصال مع شيء واحد، تُصبح الأشياء الأخرى الأساسيّة واضحة. لا يُمكنك أن تكون إنسانًا دون التمتّع بالقدرة على وضع الرموز وتمييز معانيها، فعلامة التوقّف الحمراء هي الرمز الذي يُخبر السيارات بالتوقّف عند التقاطع. لا يحمل «الأحمر» أيّ ارتباط مع «التوقّف» إلى أن تُسند الكائنات البشريّة إليه ذلك المعنى. ترمز كلمة «شجرة» إلى فئة من النباتات الطويلة ذات جذوع خشبيّة، غير أنّ الارتباط اعتباطيّ تمامًا. إذ إن (Arbre) ستتكفّل بتوصيل المعنى في الفرنسيّة، و (Baum) في الألمانيّة. غير أنّه يُمكننا من خلال خلق رمز، أن نُصبح سجناء بواسطته، على النحو نفسه الذي يُوقع فيه الأعلام الناس في فخّ الوطنيّة، والمال في فخّ الجشع، والطقوس الدينيّة في فخّ الجمود العقائديّ.

إنّ حريّة خلق الرموز دون أن تحكمنا هو جزء من أجزاء الخلود العمليّ. يقول الصوفيون إنّ كلّ شيء في هذا العالم رمزيّ، وهذا يبدو صحيحًا بالنسبة إليّ. إنّ الواقع الافتراضيّ هو رمز ثلاثيّ الأبعاد للكيفية التي يُريد الإنسان العاقل للعالم أن يكون عليه. إنّ الأمور التي نقولها على هيئة كلمات هي رموز لأمور أكثر عمقًا، تتجاوز حدود الكلمات أو حتّى الأفكار. إذا حاولتَ أن تكشف كلّ شيء تنطوي عليه كلمة حبّ، على سبيل المثال، فإنّ سلسلة المعنى ستُؤدّي إلى كلّ اتجاه. يُمكن أن تُسند عبارة «أنا أحبّ س» إلى الرغبات كافّة، والحاجات والأمنيات كافّة، ويُصبح بعد ذلك نقيض الحُبّ، سواء كان الكره أم الخوف، رمزيًا لما لا يُرغب فيه.

إنّ التوقّف عن وقوعك فريسة لإغراء الرموز أمر ضروريّ، بوصفه جزءًا من تجاوز قصّتك، إذ تبدأ في رؤية أنّها مماثلة للنقود المزيّفة. يُمكن أن تكون كلمة الحُبّ هي المستخدمة من أجل تسويغ العنف المنزليّ، أو الغيرة الهوسيّة، أو الملاحقة، أو مهاجمة شخص ما يرغب في الشخص نفسه الذي ترغب فيه أنت. يُصيب الغموض نفسه كلمة مثل السلام، إذ يُمكن أن تستخدمها دولة تبيع أسلحة دمار شامل باسم الحفاظ على السلام بين الأمم، أو استرضاء الطغاة بغية منعهم من قتل شعوبهم.

إنّ الأساس المنطقيّ المطلق للخلود العمليّ هو الأساس المنطقيّ نفسه لعدم الفعل. إنّك تسمح لحالة الكُليّة بالتكشّف من تلقاء نفسها، وتتوقّف عن الإجبار، والصراع، والتدخّل. من المؤسف حقًا أنّ تعاليم عدم الفعل، سواء في البوذيّة، أو الطاويّة، أو المسيحيّة، قد اكتسبت سمعة كونها صوفيّة. إذا توقّف البشر ببساطة عن الإجبار - وهو ليس صوفيًّا في أيّ شكل من الأشكال - فإنّ الحياة اليوميّة سوف تتحسّن على نحو كبير. إذا توقّفنا عن فعل الكثير من الأشياء التي نعرف أنّها سيّئة بالنسبة إلينا، فإنّ عدم الفعل سيُصبح أسلوب حياة وسيرغب الجميع في اتّباعه.

إذًا لماذا لا نفعل هذا؟ لأنّ كلّ شيء مُتضمّن في الخلود العملي من إيلاء الاهتمام، أو استخدام نيّتك من أجل الوصول إلى مكان ما، أو تحقيق الهدف، أو ترك قصّتك، أو إنهاء استبداد الرموز، يعتمد على حالة من الوعي يتعيّن عليك الوصول إليها. يتمحور الواقع الافتراضيّ حول القصص والرموز، ولكنّ الواقع الـ «مِيتا» ليس على هذا النحو. هذا هو السبب الذي يكمن وراء الحاجة إلى سبيل من أجل الانتقال من حالة وعيّ إلى حالة أخرى مختلفة. إنّ ما يُعلّمنا إيّاه الإدراك

غير الاختياريّ هو أنّ السبيل لا يتعلّق بما تفكّر، أو تقول، أو تفعل. إنّك تكشف عن إمكاناتك، وهي ليست مسألة تفكير، أو قول، أو فعل. بل يحدث من تلقاء نفسه.

إنّ الحقيقة هي أنّه ليس على أيّ شخص أن يقلق بشأن التّواصل مع الخالد، لأنّ الخالد يتواصل معنا باستمرار، ولن يتخلّى عنّا أبدًا. تدخل رسالة من الواقع الـ «مِيتا» إلى إدراكنا، وتثبت هناك. يُمكن أن تكون الرسالة أيّ شيء بمُجرّد أن تُترجم في الحياة اليوميّة. انظُر حولك. لم يخلق أحد الاهتمام، والنيّة، والحُبّ، والذكاء، والإبداع، والتطوّر، ولكنّ هذه الأشياء موجودة هنا، الآن وإلى الأبد، وهي لا تتخلّى عنّا أبدًا، بغضّ النظر عن مدى سوء استخدامنا لها. هناك شيء واحد يضعنا نصب عينيه على الدوام، وهذا سبب أنّنا نضعه نصب أعيننا. لا يملك أيّ من الطرفين خيارًا.

الفصل الثالث عشر
حياة واحدة

سيُصبح العالم مكتملاً حين نكون مكتملين، وسيكون هذا تغييرًا رائعًا، لأنّنا في الظروف الراهنة، مُقسّمون وكذلك هو العالم. تتجاوز حالة الأمور هذه النزاعات التي لا تنتهي وتتصدّر الأخبار، فهناك شرخ عميق في صميم كوننا بشرًا. ندعو أنفسنا ثدييات، غير أنّ معظم الناس يعتقدون بامتلاكهم روحًا. ننأى بأنفسنا عن الطبيعة، ونستغلّها دون أخذ العواقب في الحسبان. نظرًا لكوننا الأوصياء على الكوكب، فإنّنا نُمثّل التهديد الأسوأ أيضًا.

على الرغم من ذلك، يندلع تحوّل في الوعيّ الجمعيّ حاليًّا، وإحدى أكثر العلامات المُشجّعة الدالّة على هذا تافهة ظاهريًّا، وهي فيديو على الإنترنت لإخطبوط مُمتنّ، وقد شاهده الآن ما يقارب الاثني عشر مليون مشاهد. يبدأ الفيديو مع رجل اسمه «بي يان هينغ» (Pei Yan Heng)على شاطئ في البرتغال، يتمشّى على طول الرمال. يرى أخطبوطًا صغيرًا محتجزًا خارج المياه. يُخرج «بي» هاتفه الذكيّ بغية تصوير المخلوق، الذي ألقَت به موجة ضخمة على الشاطئ على سبيل الافتراض، يبدو الأخطبوط ذابلاً وقريبًا إلى الموت. يجمع «بي» الأخطبوط في كأس بلاستيكيّ في لفتة لطيفة، ويحمله عائدًا به إلى البحر، ويُطلق سراحه.

يبدأ الأخطبوط مباشرة في الانتعاش، فتنتشر أذرعه الثمانية -يقول لنا الخبراء إنّ المجسّات ليست المصطلح المناسب - ويتغيّر إلى لون أكثر صحّة. إنّ الأخطبوط عمومًا، خجول ويندفع بعيدًا عن أيّ تهديد قادم، وهو أسلوب ضروريّ بالنسبة إلى حيوان رخويٍّ متدلٍّ كالكيس. إنّما عوضًا عن الهروب، يقترب الأخطبوط الذي أُنقِذ من جزمة «بي» ويضع ذراعين من أذرعته عليها، يُبقيهما لبضع ثوانٍ قبل أن يتحرّك مبتعدًا دون استعجال. سُرعان ما دخل «الأخطبوط الممتنّ» الثقافة

الشعبيّة حين أصبح الفيديو واسع الانتشار. قد تفترض أنّ هذا كان مثالاً على العاطفيّة البشريّة، ولكن ليس هناك أيّ دليل على أنّ الأخطبوط لم يكن ممتنًا. هل هناك أيّ طريقة كي نعرف؟

إنّ الإجابة التقليديّة هي كلّا. يمكن أن تكون «كلّا جازمة» تمامًا، أو «كلّا ليّنة». ترى «كلّا الجازمة» أنّ الكائنات البشريّة وحدها واعية، وترى «كلّا اللينة» أنّ البشر هم المخلوقات الوحيدة الواعية على نحو كامل. يترك هذا هامشًا صغيرًا للمناورة بالنسبة إلى الثدييات ذوات العقول الكبيرة، مثل الدلافين، والفيلة، والقردة العليا. لقد بقيت «كلّا اللينة» ثابتة لوقت طويل. غير أنّه حالما تفهم أنّ الوعي هو مصدر الخلق، فإنّ الطريق نحو نعم يستطيع أخطبوط أن يشعر بالامتنان، يكون مفتوحًا.

انطلاقًا من منظور مِيتا إنسان، لا شيء غريب، على أيّ حال. هناك واقع واحد فحسب، محكوم بواسطة وعيّ واحد، وهناك حياة واحدة فحسب كذلك، على الرغم من تمييزنا بين قردة الشمبانزي الذكيّة، والسحالي الغبيّة، والبكتيريا غير الواعية كُليًّا. هناك حاجة ملحّة في هذه اللحظة حين تكون الأرض في خطر تتمثّل في التطوّر إلى مِيتا إنسان وذلك لمصلحة جميع الكائنات الحيّة.

حياة واحدة فحسب

حقّق عالم الأعصاب ذو المكانة العالية عام 2014، «كريستوف كوخ» (Christoph Koch)، في مقالة في مجلّة «العالم الأمريكي» تقدّمًا ضدّ موقف «كلّا» من خلال السؤال ما إذا كان الوعي عالميًّا. إنّه مقنع للغاية حين يُشير إلى أنّ ذكاء الحيوانات ليس بدائيًّا، وليس هذا فحسب، بل إنّه غير مرتبط بحجم الدماغ أو حتّى امتلاك جهاز عصبيّ معقّد. «يُمكن للنحل أن يطير لكيلومترات عدّة وأن يعود إلى قفيره، في أداء ملاحيّ جدير بالملاحظة»، يُشير «كوخ»: «إنّه ليس جديرًا بالملاحظة فحسب، أودّ أن أُضيف، بل هو شيء تعجز عنه الكائنات البشريّة الضائعة في الغابة، ويُمكن لرائحة تهبّ إلى القفير أن تستثير العودة إلى الموقع الذي واجه النحل فيه هذه الرائحة سابقًا».

يربط كوخ هذه السّمة، التي تُدعى «الذاكرة الترابطيّة»، بلحظة شهيرة في الأدب الفرنسيّ تتمحور حول بسكويت يُعرف باسم «مادلين». تبدأ الرواية الضخمة ذات المجلّدات السبعة (À la recherche du temps perdu) «البحث عن الزمن المفقود» (In Search of Lost Time)،

للكاتب «مارسيل بروست» (Marcel Proust)، بدفق من الذكريات الناجمة عن الوقت الذي كان فيه الراوي يغمس «مادلين» - أقراص البسكويت - في كوب من الشاي، وهي لفتة من طفولته. ينسب «كوخ» تجربة الذاكرة الترابطيّة هذه أيضًا إلى النحل، النموذج المتواضع من حياة الحشرات. غير أنّه في مقدورنا إيجاد وفرة من الأمثلة الأخرى. يُشير «كوخ» إلى التالي، باقيًا مع النحل فقط:

«إنّه قادر على تمييز وجوه معيّنة من الصور، ولكنه يستطيع أن يُبلّغ عن الموقع وجودة مصادر الطعام إلى أخواته عبر الرقص الاهتزازيّ، ويُمكنه أن يجتاز متاهات معقّدة من خلال مساعدة إشارات خزّنها في الذاكرة قصيرة المدى، على سبيل المثال، بعد الوصول إلى مفترق طرق، اسلك المخرج الذي يتّسم بوجود اللون عند المدخل».

يقول «كوخ»، إنّ المحصلة هي أنّه ليس في الإمكان حجب الوعي بواسطة طرق تعسفيّة، فقط لأنّ شكلاً من أشكال الحياة يبدو أبسط من اللازم من الناحية البيولوجيّة كي يمتلك وعيًا. يُعلن، بذراعين مفتوحتين: «إنّ جميع الأنواع من النحل، والأخطبوطات، والغُداف، والغربان، وطيور العقعق، والببغاوات، وأسماك التونا، والفئران، والحيتان، والكلاب، والقطط، والقردة، جميعها قادرة على سلوكيات متطوّرة، ومُكتسبة، وغير نمطيّة». يُبعدنا هذا إلى قدر كبير من «كلّا، إنّ الكائنات البشريّة فحسب واعية»، إلى «نعم، إنّ الوعي عالميّ».

كان الأخطبوط الممتنّ يتصرّف بدافع لفتة بشريّة. بغية أن يرى أنّ هذا ليس إفراطًا عاطفيًّا أو وهمًا، يعتقد «كوخ» أنّه في حال لم نكن متحيزين إلى هذا الحدّ، لكنّا رأينا أنّ الحيوانات تتصرّف باستمرار بأساليب سيُطلق عليها «واعية» في حال تمّ إظهار النشاط نفسه من قِبل شخص. إنّ نظرة الحُبّ الصادرة من كلب تجاه مالكه، والكرب الذي يُعانيه في حال غياب مالكه، والحزن الذي يشعر به في حال موت مالكه، هي مزايا واعية يتمّ التعبير عنها بواسطة شكل آخر من أشكال الحياة. غير أنّه من الصعب التغلّب على تحيّزنا لأنّه يخدم أنانيتنا. يملك الإنسان العاقل أصل صيد قديم فيه، إذ نقتل ونأكل عددًا كبيرًا من الحيوانات، ورؤيتها بوصفها أشكالاً أدنى للحياة، ومحرومة من الذهن، والإرادة، وحريّة الاختيار يمنح راحة لوعينا.

إنّ كلّ شيء يجعل أشكال الحياة الأخرى غريبة في نظرنا هو تعسّفيّ، فليس هناك مخلوق يبدو غريبًا أكثر من الأخطبوط. في أوساط ثلاثمئة نوع من الأخطبوطات، التي ظهرت أوّل مرّة منذ ما لا يقلّ عن 295 مليون سنة مضَت وفقًا لأقدم الأحافير، فإنّ أضخم الأنواع تُماثل أصغرها في

امتلاك عينين، وثماني أذرع، ومنقار يقع في المنتصف حيث تلتقي الأذرع. تبدو هذه الأذرع الثماني والمنقار الذي يستخدمه لتمزيق طعامه وحشيّة الشكل، في حال انتقالها إلى مستوى أكبر، كما هو الحال في أخطبوط المحيط الهادئ العملاق، الذي يُمكن أن يصل وزنه إلى الستمئة رطل وامتداد ذراع من أذرعته إلى ما يتراوح بين أربع عشرة إلى ثلاثين قدمًا. إنّما مثل ما هو الحال مع الديناصور «تيرانوسوس ريكس»(Tyrannosaurus rex) ، أو القرش الأبيض العظيم، فإنّ أخطبوط المحيط الهادئ العملاق ليس وحشًا في نظره. يحتلّ الأخطبوط في لعبة الوعي، الحالة الكونيّة نفسها التي يحتلها الإنسان العاقل. إذ إنه حيّ ومُدرك لذاته ولمحيطه.

هناك وفرة في الأدلّة التي تدعم هذا الادّعاء. في كتابها الصادر عام 2015، «روح أخطبوط» (The Soul of an Octopus)، تردم عالمة الطبيعة «ساي مونتجومري» (Sy Montgomery)، الهوّة بين البشر والرخويّات من خلال طرق مذهلة، فتتناول في قسم يبدأ بجملة «تُدرك الأخطبوطات أنّ البشر أفراد كذلك»، مدى الوضوح الذي يستطيع معه أخطبوط أن يُكوّن أصدقاء وأعداء. انتُدب أحد القيّمين على الحوض المائيّ في سياتل، في أكثر الأمثلة اعتدالاً، كي يُطعم الأخطبوطات، في حين أنّ قيّمًا آخر كان يلمسها باستخدام عصا شائكة. في غضون أسبوع، حينما كانت الأخطبوطات تلمح الشخصين، كان معظمها يجنح فورًا إلى الشخص الذي يُطعمها.

غير أنّ قدرتها على التواصل مع بشر محدّدين تنمو على نحو أكثر غموضًا بكثير. فقد اكتسبت متطوّعة في الحوض المائيّ في نيو إنغلاند بغض أخطبوط محدّد اسمه «ترومن» دون وجود أيّ سبب واضح. في أيّ وقت كانت تقترب إلى الحوض، يستخدم «ترومن» ممصّه - أي الأنبوب الواقع على جانب رأس الأخطبوط الذي يعمل على دفعه عبر الماء - من أجل أن يرشّ نفخة من ماء البحر البارد عليها. رحلت المتطوّعة إلى الجامعة، ولكنّها عادت بعد مضيّ بضعة أشهر في زيارة. إنّ «ترومن»، والذي لم يكن قد رشّ أيّ شخص في غيابها، أغرقها مباشرة عبر نفخة من ممصّه حين لمحها فورًا.

تربط «مونتجومري» بعُمق بين السلوك غير الاعتياديّ للأخطبوطات قيد الأسر التي تُدعى «أثينا»، و«أوكتافيا»، و«كالي»، وغيرها، ممّا يجعلها فرديّة بالقدر نفسه الذي عليه البشر تقريبًا. إنّ حجّتها لتشابهها مع البشر، جسديّة أساسًا. تكتب بعد كلّ شيء، إنّنا نتشارك الخلايا والناقلات العصبيّة نفسها، ولكن على الرغم من أنّ الأخطبوطات تملك أجهزة عصبيّة معقّدة على نحو غير

اعتياديّ بالنسبة إلى اللافقاريّات، إلّا أنّ تشريحها لا يُشابه الجهاز العصبيّ البشريّ. تتواجد غالبية الخلايا العصبيّة للأخطبوط في أذرعه الثماني، وليس في دماغه. تستطيع كلّ ذراع أن تتحرّك، وتلمس، وتتذوّق على نحو مستقلّ دون الحاجة إلى الرجوع إلى الدماغ - إنّ الماصّات التي تُبطّن كلّ ذراع هي عبارة عن مواضع لحاسّة الذوق.

لا يُمكن أن يُفسّر التشريح كيف يُميّز الأخطبوط الأشخاص ويتذكّر وجوههم. نتيجة كرهه للضوء الساطع في الليل الذي يُقلق نومه، وجّه أحد الأخطبوطات تدفّقًا قويًّا من الماء عليه وأحرقه من خلال القصور الكهربائيّ. إنّ تشريح الجهاز العصبيّ للأخطبوط لا يُفسّر كيف تمّ ابتداع مثل هذا الأسلوب - إذ إن الأخطبوطات في الحياة البريّة لا ترشق الماء فوق سطح البحار - يبدو أنّ هذا فعل من الذكاء الخلّاق.

إنّ احتجاجي يتمثّل في أنّ الوجود هو الوعي، وفي النتيجة، فإنّ قدرة أيّ حيوان ليسَت مذهلة - سوى في منظورنا الضيّق - لأنّ كلّ شكل من أشكال الحياة يُعبّر عن سِمات تنتمي إلى الوعي الخالص. تستيقظ هذه السِّمات - إن جاز التعبير - وتنطلق في العالم الماديّ وفقًا لقصّة المخلوق التطوريّة. لم يكن الأخطبوط الممتنّ يُماثل الإنسان، ويُمكننا القول على قدم المساواة إنّه حين نكون ممتنين، فإنّنا لا نكون مماثلين للأخطبوط، ولكنّ المنظورين كليهما ضيّق.

كان يعمل هذا الكتاب على إبراز أهميّة الصحوة، غير أنّ كونك مستيقظًا ليس النهاية، حيث يكمن الوعيّ الكونيّ أمامنا. إنّني أستخدم المصطلح على النحو نفسه الذي يستخدم الآخرون فيه «الاستنارة العُليا» التي تُعرف في اللغة السنسكريتيّة على أنّها (Paramatma). في حال كان مِيتا إنسان هو حالة الإنسان اليقِظ، فكّر فيه على أنّه اجتياز عتبة، وهناك مساحة شاسعة جديدة كي تكتشف ما بعدها.

الوعي الكونيّ

إنّ الوعي الكونيّ لا يمنح جزءًا صغيرًا من نفسه إلى أميبا، وجزءً أكبر إلى النحل، وأكبر كثيرًا إلى الأخطبوطات، وتعود الجائزة الكبرى في نهاية الأمر إلى الإنسان العاقل. يُمكن باستخدام جزء من صورة ليزريّة، في الصورة المجسّمة (hologram)، أن يتمّ عرض الصورة بأكملها، أي باستخدام ابتسامة الموناليزا فحسب، يُمكن أن يتمّ عرض اللوحة بأكملها. يُمكن لتقنية الصورة ثلاثيّة

الأبعاد حتّى أن تُحاكي تمثالاً، أو شخصًا حيًّا بشكل ثلاثي الأبعاد من صورة ليزريّة ثنائيّة الأبعاد. يفعل الوعي الكونيّ هذا على نطاق هائل، في الكون بأسره، مستخدمًا إمكانيّة الكون فحسب. في النتيجة، فالقول إنّ شيئًا ما قد خُلق من العدم هو أمر غير صحيح تمامًا، إذ إن الكون الماديّ قد نبع من مفهوم في الوعي الكونيّ تكشّف في الشكل الماديّ، ولكنّ الوعي الخالص ليس عدمًا.

وُرثت هذه القدرة من قِبل الكائنات البشريّة. إن قلتُ، «تخيّل برج إيفل»، أو «انظُر إلى تمثال الحريّة باستخدام عين ذهنك»، فإنّ كلّ ما يتطلّب الأمر هو اسم هذه الأثار المعمارية كي تراها على نحو كامل. لا يملك الاسم ثلاثة أبعاد، بل في الحقيقة، إنّه لا يملك أيّ بُعد، نظرًا لكونه وسمًا لفظيًّا لمفهوم فقط. إنّ تمثال الحريّة هو مفهوم الحريّة وقد تمّ تحويله إلى عمل فنيّ. غير أنّه يُمكن أن تُنتج الحريّة أيضًا أنواع تجسيد مختلفة تمامًا، مثل الحروب الثوريّة أو حركة مناهضة للحرب. إنّ المفاهيم تُشكّل وتعيد تشكيل الأحداث، والحضارات، والعالم البشريّ عامّةً على نحو مستمرّ.

إنّك تعيش في عالم يتكوّن من أفكار تدخل بطريقة مفاجئة إلى ثلاثة أبعاد. إنّ الأذهان العظيمة ـ كالمعتاد ـ وصلَت إلى هناك قبلنا، إذ جادل «أفلاطون» منذ أكثر من ألفي سنة مضت أنّ كلّ شيء في العالم كان منشؤه أفكارًا كونيّة مجرّدة، أطلق عليها «المُثُل». اقفز ألفيتين إلى الأمام، وهنا يقول «ويرنر هايزنبرغ»: «أعتقد أنّ الفيزياء الحديثة قد قررت لصالح «أفلاطون» بكلّ تأكيد. في الواقع إنّ أصغر أجزاء المادّة ليست أجسامًا ماديّة بالمعنى العادي، بل إنّها مُثُل، وأفكار يُمكن التعبير عنها باستخدام لغة رياضيّة فقط على نحو لا لبس فيه».

إذا كانت لُبنات البناء الأساسيّة للمادّة والطاقة مفاهيميّة، فإنّ الكون في حدّ ذاته إذًا ينشأ من مجموعة من الأفكار والمُثُل كذلك. يُمكن أن تملك هذه المجموعة المعيّنة من الأفكار التي أصبحت «كوننا الأمّ» أشكالاً مختلفة أخرى، قد يكون بعض منها غير قابل للتصور بالنسبة إلى الذهن البشريّ. إنّ إحدى سمات الأكوان المتعدّدة ـ إن كانت موجودة بالفعل ـ هي أنّه قد تكون هناك مليارات الأكوان الأخرى التي تعمل وفق قوانين طبيعة مختلفة تمامًا عن تلك التي نملكها. إنّ قانون الطبيعة هو عبارة عن نموذج رياضيّ ببساطة، والنماذج الرياضيّة هي مفاهيم.

دعني أُقحم ملاحظة شخصيّة هنا. عندما واجهتُ الكمّ للمرّة الأولى، الأمر الذي أدّى إلى كتاب «الشفاء الكميّ» (Quantum Healing)، كنتُ مبتهجًا بأنّ الفيزياء كانت على توافق مع البصائر العميقة من الهند. إنّ «مايا» (Maya)، الكلمة السنسكريتيّة التي غالبًا ما تترجم بأنّها

«وهم»، تُشير إلى الواقع الافتراضيّ، وتنصّ عقيدة «المايا» على أنّ الوهم هو مجرّد مفهوم. ذهبت أوجه التشابه على نحو أعمق. رأى «هايزنبيرغ» أنّ الطبيعة تعرض الحدَث وفقًا للأسئلة التي نطرحها عليها، أي بتعبير آخر، إنّ مزايا الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة، مُستخرجة من الحقل الكميّ بواسطة المُراقب. تنشأ «مايا»، في الهند القديمة، من خلال مشاركة البشر الساعين وراء تأكيد معتقداتهم الداخليّة. إنّ الطبيعة في كلتا الحالتين تُظهر لنا ما نرغب في رؤيته.

كنتُ متحمّسًا من جرّاء احتمالية أنّ السبيل الداخليّ للقدماء والسبيل الخارجي للعلوم الحديثة قد وصلا إلى الواقع نفسه. هكذا فاكتشاف أنّ الفيزياء المعاصرة قد أدارت ظهرها على نحو كبير إلى روّاد الكمّ المُلهمين كان أمرًا له وقع الصدمة. كما قال لي بروفيسور في معهد «كال» للتقنيّة: «يعرف طلّابي المتخرّجون عن الفيزياء أكثر ممّا قد عرفه آينشتاين». كان هذا التقدّم المحرز في المعرفة التقنيّة هائلاً، ولكن هل يُسوّغ أن نضرب بعرض الحائط ما فهمه روّاد الكمّ بشأن الواقع؟

ميّز «آينشتاين» على الأقلّ الخطر حين علّق: «إنّ كثيرًا جدًا من الناس اليوم، وحتّى العلماء المحترفين، يبدون بالنسبة إليّ مثل شخص رأى آلاف الأشجار، ولكنّه لم يرَ غابة قطّ». بغية إصلاح قِصر النظر هذا، دعا «آينشتاين» إلى أن يكتسب العلماء أفقًا واسعًا من الفلسفة، الأمر الذي اعتبره علامة على «باحث حقيقيّ عن الحقيقة». للأسف فإنّ أعدادًا من الغابات تُرى اليوم، في القرن الحادي والعشرين، أقلّ من أيّ وقت مضى، في حين أصبح كلّ علم من العلوم مُتخصّصًا أكثر وممزّقًا على نحو أكبر. يُمكنك أن تُمضي مسيرة مهنيّة كاملة في الفيزياء في التركيز على مفهوم واحد مثل «التمدّد الأبديّ» أو جسيم أوليّ واحد، مثل جسيم «الهيغزبوزون».

يبدو الوعي الكونيّ مثل شيء بالغ البُعد عن الطريقة التي نستخدم فيها أذهاننا في الحياة اليوميّة. يُظهر ذهن كلّ شخص، في الواقع، وعيًا ذهنيًا طيلة الوقت، على الرغم من ذلك. إنّ ذهنك هو جزء من الوعي الكونيّ، غير أنّه، وكما في الصورة المجسّمة، فالجزء يكفي من أجل عرض الكُليّة. سيُساعدك التمرين التالي في تقريب هذه الرؤية إلى ذهنك.

تمرين: التنقّل بسرعة عبر الكون

أغلِق عينيك وتخيّل أنّك تقف على شاطئ، تُشاهد الأمواج المتكسرة وهي تتموّج. حينما تملك هذه الصورة تمامًا في عين ذهنك، اِبدأ في تحويل الأمواج بطرق مختلفة. أُنظُر إليها وهي تُصبح

أكبر، وتتضخّم كي تُصبح الأمواج الضخمة التي يركبها راكبو أمواج من الطراز العالميّ. أُنظُر إليها تتقلّص إلى موجات الرياح الصغيرة. اِجعل الأمواج تتحوّل إلى ألوان مختلفة، أحمر أو بنفسجيّ أو برتقاليّ ساطع. ضَع نفسك فوق الأمواج، وتوازن دون لوح تزلّج في حين تركب في اتجاه الشاطئ. إذا رغبتَ، يُمكنك أن تخترع تحوّلك الخاصّ. رُبّما تنبثق حورية بحر من الأمواج، تُغنّي أغنية المرأة المغوية خاصّتها. لقد وصلتك الفكرة.

حينما تُحدث هذه التغييرات الخلّاقة في الأمواج المتكسرة، فكّر مليًّا فيما كان يحدث. إنّك لم تتصفّح نشرة من الاحتمالات، بل كنتَ حرًّا كي تسمح لمخيلتك في أن تجول عوضًا عن ذلك. سيتوصّل شخصان يقومان بهذا التمرين إلى خيارات إبداعيّة مختلفة. إنّ الاحتمالات غير محدودة وليست مُلزمة بأيّ قوانين. لا يمنعك شيء عن تحويل المحيط الهادئ إلى حلوى هلام زهريّة اللون. إنّ الادعاء بأنّ هذه الاحتمالات الإبداعيّة مخزّنة في الذرّات والجزيئات الموجودة في خلاياك الدماغيّة يبدو أمرًا غير منطقيّ. لقد اتخذتَ خيارات واعية لا سابق لها، وبنيتَ سلسلة فريدة من الأفكار الإبداعيّة في نوعها.

إنّما في حال أدّى السبعة مليارات شخص على الكوكب جميعهم هذا التمرين، فسيكونون يفعلون شيئًا واحدًا فقط، وهو تحويل الاحتماليّة إلى واقع. إنّ الشيء الواحد هذا يحدث طيلة الوقت، وهو كافٍ من أجل خلق الكون. في ربيع عام 1940، واحد من أكثر الفيزيائيين الذين يتمتّعون ببُعد نظر في الزمن المعاصر، «جون ويلر» (John Wheeler)هاتف فيزيائيًّا آخر يتمتّع ببعد النظر وهو «ريتشارد فاينمن» (Richard Feynman).

هتف ويلر بقوّة: «فاينمن، أنا أعرف لماذا تملك جميع الإلكترونات الشحنة نفسها والكتلة نفسها».

- «لماذا؟».

- «لأنّها جميعها الإلكترون نفسه!».

انغرزت هذه الفكرة المذهلة، التي أصبحَت معروفة بـ «كون الإلكترون الواحد»، في مخيّلة «فاينمن»، على الرغم من أنّه لم يأخذها على محمل الجِدّ في البدء، كما يتذكّر. حينما ننظر إلى العالم الماديّ، يُوجد عدد ضخم من الإلكترونات، إذ تُرسل تريليونات منها شحنات كهربائيّة عبر

التيار الكهربائيّ المنزليّ خاصّتك كلّ ثانية. يتبع كلّ إلكترون مسارًا في الزمان والمكان، يُعرف بـ «خطّ العالم».

اقترح «ويلر» أنّ إلكترونًا واحدًا يُمكن أن يتحرّك على نحو متعرّج في أرجاء المكان، خالقًا تشابكًا من الخطوط العالميّة. إنّه بديل مذهل بالنسبة إلى العديد من الإلكترونات التي تخلق العديد من الخطوط العالميّة. دعنا الآن نُترجم هذا إلى مصطلحات بشريّة. عوضًا عن العديد من الإلكترونات، ضَع في مكانها العديد من المراقبين، الذين يتمتّع كلّ منهم بنظرته الخاصّة. سيكون على كوكب الأرض ما يفوق السبعة مليارات مراقب. غير أنّ مليارات المراقبين هؤلاء يُعبّرون عن القدرة على المراقبة، وهو شيء واحد. إذًا فكوننا نستوطن «كونًا ذا مراقب واحد» أمر مقبول تمامًا. إنّ الأمر مشابه للقول إنّ «جميع البشر يتنفّسون» دون الحاجة إلى عدّ البشر الذين يتنفّسون، وهذا هو منظور الوعي الكونيّ. أنا لم أختر صورة الأمواج المتلاطمة على الشاطئ من قبيل المصادفة. إذ إن العرّافين الهنود القدماء أشاروا إلى البحر وقالوا: «كلّ موجة هي بروز للمحيط دون أن تكون مختلفةً عن المحيط. لا تنخدع بأناك المزيفة الفرديّة. إنّك بمنزلة بروز من الوعي الكونيّ دون أن تكون مختلفًا عنه».

إنّ الإنسان العاقل هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن يختار أيّ منظور يتبنّى. يُمكننا أن نكون أمواج منفصلة لمحيط واحد، والفارق الوحيد بين كونٍ ذي إلكترون واحد وكونٍ متعدّد الإلكترونات هو منظورنا فحسب. إنّ كلاً منهما حقيقيّ بقدر ما نُقرّر نحن أن يكون حقيقيًا. أو، بغية صياغتها على نحو أدقّ، إنّ الحالتين كلتيهما حقيقيتان فقط بقدر ما نُقرّر نحن أن تكونا حقيقيتين. من خلال وقوفنا عند مركز اتخاذ هذا القرار، فإنّنا نقف عند مركز الخلق. هناك شيء واحد يحدث فقط: إذ تُصبح الاحتماليّة واقعًا. كان «جون ويلر» أيضًا مسؤولاً عن القول إنّنا نعيش في كون تشاركيّ. إنّني أتوسّع في الفكرة نفسها فحسب. إذ يُقدّم كون تشاركيّ خيارات لا نهائيّة، والشيء الوحيد الذي لا يُمكنك أن تختاره هو ألّا تُشارك.

حالما تكون في اللعبة، تكون الطريقة التي تلعب بها مفتوحة لك تمامًا. يُمكن أن ينظر البشر إلى الخلق وأن يشرحوه بأيّ طريقة يختارونها. لماذا هناك فيروسات تُسبب الزكام، أو فيلة، أو أشجار سيكويا، أو فئران في العالم؟ قد يقول بعضهم إنّ الإله خلقها عن قصد، في حين أنّ آخرين يعتقدون أنّها انبثقت من الفراغ الكميّ عبر عمليّات عشوائيّة استغرقت مليارات السنوات كي تُؤتي

ثمارها. إنّ أكثر التفسيرات تطرّفًا هو أنّ الإنسان العاقل قد أضاف جميع الأشياء التي رغبنا فيها إلى واقعنا الافتراضيّ. يُمثّل كلّ تفسير ببساطة قصّة مختلفة، إلا أنّ الوعي الكونيّ أبعد من القصص، يُخلق من داخل نفسه. إنّ القصص تأتي بعد الخلق، في حين أنّ الوعي الكونيّ قبل الخلق.

السبب غير السببيّ

يفرض دورنا كخالقي الواقع عبئًا ثقيلاً إذا ما نظرنا إليه من ناحية قيود الطبيعة البشريّة، فقد تُرك الأمر برمّته للإله لقرون عدّة، فقد جعل ذهن العصور الوسطى، على سبيل المثال، الإله أصل كلّ شيء في الجنّة وعلى الأرض، وقدّم «توما الأكويني» (Thomas Aquinas)، أعظم لاهوتيي العصور الوسطى، الإلهَ بوصفه «المُحرِّك الأوّل» (primum mobile) في اللاتينيّة. لقد امتلك الإله وحده المعرفة من أجل خلق الكون.

نتيجة لكون الكمال صفة إلهيّة، لا بُدّ أنّ الإله قد وضع الخلق في حركة مثاليّة، بينما كلّ شيء في العالم الهابط في حالة حركة، وحتّى القلب النابض وأمواج المحيط المتصاعدة، هي تمثيل منقوص لصنع الإله. حين هبط آدم وحوّاء، كذلك فعلت الطبيعة، فقد طُرد البشريّان الأوليّان من عالم طبيعيّ مثاليّ إلى آخر غير مثاليّ، وأفسحَت جنّة عدن الطريق أمام بريّة عدائيّة.

في الكوميديا الإلهيّة، التي تُمثّل الانعكاس الأكثر اكتمالاً لعلم كون العصور الوسطى في الأدب، توصّل «دانتي» (Dante)إلى صورة مرئيّة للكمال الإلهيّ يُمكن لقرّائه أن يستوعبوها. كما يصفها موقع الإنترنت (Danteworlds): «في المحرّك الأوّل» (first mover)، أي النطاق الأوسع، والأبعد الذي يُضفي حركة على النطاقات الأخرى، يرى «دانتي» تسع حلقات ناريّة تدور حول نقطة مركزيّة من الضوء الشديد.

إنّ هذه الحلقات التسع هي أوامر ملائكيّة، لأنّه كان يجب أن تُوجد كائنات كاملة أُنيطت بها مسؤولية الحفاظ على مسيرة الخلق في نظرة «دانتي» العالميّة الدينيّة. خلافًا لذلك، سيكون من الواجب على الإله أن يُهندس كلّ شيء، وهو شيء مستحيل عندما كان المُحرِّك الساكن حسب تعريفه. إنّ «هو « - ويقصد الكاتب استخدام ضمير التذكير «قديم وغير صحيح في العبريّة، غير أنّني ألجأ إلى المذكّر لدواعي الملاءمة»، نظرًا إلى أنّ هو/هي/هو لغير العاقل مُربكة - لم يستطع

الذهن المسيحيّ في العصور الوسطى، حين الإشارة إلى الإله، أن ينتهك، أو يهرب من الكمال الإلهيّ.

يبقى ذلك الهوس إلى اليوم، ولكن في صيغة مختلفة. إنّنا باقون مع عيوبنا الخاصّة، نتيجة عدم وجود خلق كامل نحلم بشأنه. نشعر أنّنا حائرون ومشوشون بقدر آدم وحوّاء الموجودين في التوراة. إنّنا نشعر بالذنب بشأن إفساد الكوكب، وعلى الرغم من ذلك لا نستطيع منع أنفسنا، حتّى مع انهيار الطبيعة أمام أعيننا.

اقترح هذا الكتاب أنّ الخلق يتكشّف من الوعي الخالص. ليس هناك فنان إلهيّ يملك صورة في ذهنه، بل يُوجد خلق يتطوّر دون نهاية فحسب. ليس للعمليّة مجرى قصصيّ واحد، بل تقبل جميع المجاري القصصيّة، وهذه العملية لا تملك أخلاقيّة. إنّ المأساة مذهلة بالنسبة إلى المخيّلة البشريّة بقدر الكوميديا، وهو السبب في أنّنا نستمرّ في خلقهما. «قدّم شكسبير المشهد العام بأكمله إلى جمهوره واقفًا في جوف مسرح العالم، وتُبقي هوليوود العرض مستمرًا».

إنّ تطوّر الوعي هو التفسير الوحيد للخلق الذي يُبقي كلّ شيء متماسكًا مع بعضه بعضًا، إذ يملك ميّزة عدم وجود حدود. يقف الإعجازيّ على المستوى نفسه من الفرص كالدنيويّ. سأخرج عن المألوف عند هذه النقطة. إذا اتجهت إلى يوتيوب وأدخلت كلمات بحث ثلاثًا (Lourdes levitating Host) «خبز القربان المقدّس الطافي في الهواء في لورد»، يُمكنك أن تشاهد معجزة مصوّرة حدثت في لورد، فرنسا. كما يشرحها أحد المعلّقين على الإنترنت:

«في عام 1991، في أثناء قدّاس أقامه الكاردينال بيليه، الذي كان حينها رئيس الأساقفة في ليون، بدأ خبز القربان المقدّس يطفو فوق كأس القربان - الطبق المُستخدم في القربان المقدّس- من لحظة التضرّع إلى الارتقاء. تمّ تصوير المعجزة من أجل البثّ ووَجد مقطع منها طريقه إلى الإنترنت. في ذلك الوقت، قرّر الأساقفة الفرنسيون أن يبقوا صامتين. مُؤخّرًا، تمّ توجيه انتباه كاردينال في المحكمة البابويّة إليه، فأخذ على عاتقه التحقّق من صحّة أصل المقطع وسؤال رئيس أساقفة ليون الحاليّ عن موقف الأساقفة الفرنسيين من هذه المسألة. مرّر هذا الكاردينال بدوره المقطع إلى قداسة البابا، إذ إنه قلِق من أنّ أساقفة معينين سارعوا إلى إبقاء ما يبدو أنّه إشارة أصيلة تحت السيطرة وإيقافها من الازدياد».

إنّ الفيديو الموجود ضبابيّ، غير أنّه يُظهر ما يصفه المُعلّق. في أثناء هذا القدّاس تمّ استخدام خبز قربان مقدّس كبير، يبلغ حجمه تقريبًا حجم طبق عشاء. ينتهي الارتفاع، الذي يدوم دقائق عدّة، بارتفاع خبز القربان المقدّس، حين يرفعه رئيس الأساقفة كي يعرضه على الأبرشيّة. إنّ الارتفاع - إذا كان هذا ما نراه - يرفع خبز القربان المقدّس لبوصة أو بوصتين في الهواء.

إنّني لا أعرف مَن يُخوّله منصبه كي يحكم ما إذا كانت اللقطات حقيقيّة أو خدعة رقميّة ذكيّة، غير أنّ المشكلة بالنسبة إليّ ليست حول المعجزات. إنّها حول ما يستعدّ البشر للسماح به في الصورة المقبولة للواقع. لقد رأى ملايين من الأشخاص، إلى هذا الوقت، فيديو «خبز القربان المقدّس الطافي في الهواء»، وتُغطّي استجاباتهم الطيف كله. إنّ معظم الأشخاص الذين أعرفهم بُهروا على نحو مؤقّت، في حين أنّ آخرين شكّكوا في الصور الضبابيّة. يرتسم على وجوه قلّة منهم تعبير غريب، كما لو أنّهم كانوا «هوراشيو» وقد قال «هاملت» للتو: «هناك أشياء أكثر في السماء والأرض يا هوراشيو، أكثر بكثير ممّا تحلم به فلسفتك».

يُمكنك القول إنّ هاملت يتهم صديقه بأنّه لا يحلم على نحو عميق كفاية. إنّ المعجزات مشابهة للرسائل التذكيريّة. قد يتمّ شرح تفاصيل خبز القربان المقدّس الطافي في الهواء يومًا ما، فبعد كلّ شيء، يُوجد انعدام الجاذبية الأرضيّة في الفيزياء النظريّة. يُمكن أن يُفضح بوصفه احتيالاً أو أن يغرق في مستنقع التجربة المنسيّة، ولكن على الرغم من ذلك، فقد حدث شيء مهمّ. لقد تمّ السماح للقليل من الغرابة بالدخول في حلمنا الجمعيّ. يتطلّب الأمر شرارة فحسب من أجل إحراق غابة. لا تعلم أبدًا أيّ جزء غريب سوف يُبدّد حلمنا الجمعيّ.

إنّ الوقت المناسب للصحوة لا يُوشك أن ينتهي أبدًا، فالصحوة تأخذك إلى ما هو أبعد من حدود الزمان. غير أنّه من الصعب عدم الشعور بضغط الكارثة كلّما اقترب أكثر. يُوجد شيء مثل العاصفة، قويّ للغاية إلى درجة أنّه يحدث مرّة واحدة كلّ خمسمئة سنة، ولكن وفقًا لحساب خبراء الأرصاد الجويّة، فقد حدثت ستّ وعشرون عاصفة من هذا النوع في العِقد الماضي. إذا كنّا سنجعل الوعي الكونيّ مُهمًّا، فلا يُمكننا أن نمتلك تصوّرًا تفاؤليًّا حيال الأمر. إنّ هذه العواصف، والتعاسة البشريّة التي ولّدتها، تمّ السماح لها في الواقع الافتراضيّ. إذ دخلت العديد من الأشياء في الواقع الافتراضيّ من أجل أن تجعل الحياة كابوسًا.

إنّ الشخص العاديّ ليس مستعدًا كي يقبل مسؤولية «التعويذة/الحلم/الوهم» الذي نتشابك فيه. يُمكن شرح تراكم غازات الاحتباس الحراري بوصفها عقابًا إلهيًّا، أو بوصفها نتيجة لسلسلة من الأحداث المؤسفة للغاية، أو بوصفها نقصًا بشريًا يُفسد شيئًا آخر إضافيًّا. إنّ التدمير الذاتيّ هو جزء من طبيعتنا، غير أنّ الإبداع الذاتيّ هو أكثر قوّة على نحو لا نهائيّ. يُمكن للبشر الخارقين، عبر الصحوة، أن يُصحّحوا ما قام به البشر على نحو مغلوط. تحدث الصحوة لشخص واحد في كلّ مرّة فحسب. إنّ الحقيقة ليست لعبة أرقام، فهو كون يحتاج إلى لاعب واحد فحسب، وإنّي وإيّاك كافيان كي نُحرّك الخلق في حدّ ذاته.

شهر من الصحوة
واحد وثلاثون درسًا في مِيتا إنسان

يتمثّل أحد أهداف هذا الكتاب في إزالة الغموض الذي يكتنف عمليّة الصحوة. يُفترض أن يكون السبيل المباشر هيّنًا وطبيعيًّا. إنّ الإشكال الوحيد هو الزمن، إذ يبدأ جميع الأشخاص الذين يرغبون في تحقيق وعي أعلى في مكان مختلف عن الآخرين، ويُشكّل هذا فارقًا. وجدتُ في تجربتي الخاصّة أن الرغبة هي حافز قويّ أيّ كان المكان الذي تبدأ منه. إذا كنت راغبًا حقًّا في تعلّم شيء ما، كلغة جديدة، أو الطبخ وفق الطريقة الفرنسيّة، أو تسلّق الصخور، فإنّ العمليّة تُصبح ممتعة، وكلّما تعلّمتَ على نحو أفضل، كانت ممتعة أكثر.

على نقيض تلك الأشياء، وعلى الرغم من ذلك، فإنّ الصحوة ليست مهارة، فليس هناك مجموعة من القواعد أو الإرشادات. إنّ إيجاد معلّم حتّى هو أمر مُترع بالأخطاء. كيف لمُعلّم أن يثبت لك أنّه يقِظ؟ غير أنّ كلّ ثقافة تُؤمن بالوعي الأعلى قد طوّرت مع مرور الزمن بيئة من أجل هذا النوع من التعلّم، مثل الزوايا الدينيّة في الهند، أو دير الزِن البوذيّ.

تتلاءم هذه البيئات مع سياق كلّ ثقافة. إذا تصادف أنّك لا تنتمي إلى الثقافة، على أيّ حال، وكنتَ تُشاهد هذه البيئات من الخارج، فإنّ الزوايا الدينيّة والأديرة تبدو فضائيّة وغريبة، ولكن ليس هناك أيّ دليل على أنّ البيئة الخاصّة إجباريّة. إنّ عملية الصحوة تتمحور حول الإدراك الذاتيّ، بعد كلّ شيء، فلا يستطيع أيّ شخص أن يُعلّمك كيف تكون متمتّعًا بالإدراك الذاتيّ، وليس هناك حاجة كي يفعل أحد هذا، فالوعي يتضمّن أصلاً الإدراك الذاتيّ. لقد كنتُ أُناقش في هذا الكتاب أنّ الوجود هو الوعي. بتعبير آخر، لقد وُلدتَ وأنت تمتلك الأدوات كي تُصبح مدركًا لذاتك، ولكنّ المسألة تتعلّق باستخدامها فحسب.

ليس هناك أيّ أسلوب حياة خاصّ مطلوب في عمليّة الصحوة. إنّك تعيش كما تعيش الآن، بأن تكون مدركًا للعالم «في الخارج» والعالم «في الداخل»، والأمر الوحيد الجديد هو أنّك ترتبط مع كِلا العالمين باستخدام افتراضات جديدة. تفترض أنّ الواقع «الحقيقيّ» ليس الشيء نفسه كالواقع الافتراضيّ. وتفترض أنّك كامل على مستوى الذات الحقيقيّة. وتفترض أنّ الذات الحقيقيّة تُقدّم طريقة أفضل للعيش، طريقة أكثر وعيًا ولكنّها أكثر إبداعًا، وانفتاحًا، واسترخاءً، وقبولاً، وحريّة أيضًا.

إنّ الافتراضات ليست الشيء نفسه كما الحقيقة أو الوقائع، إذ إنها في حاجة إلى أن يتمّ اختبارها، وهو الهدف من هذا القسم. يُطلب إليك أن تُجري اختبارات على نفسك، وأن تمضي وقتًا كلّ يوم لمدّة شهر بغية إيجاد ما إذا كان السبيل المباشر ناجحًا. إنّه وقت مناسب كي تسعى وراء وعي أعلى. لقد دخل الوعي مرحلة جديدة بوصفه موضوع بحث مكتمل، متجرّدًا من الفخاخ الدينيّة كافّة وغشاوة اللغز، إذ تجري دراسته من قِبل علماء النفس، واختصاصيّ العلاج النفسيّ، وعلماء الأحياء، والفلاسفة، وعلماء الأعصاب، بل وحتّى الفيزيائيين.

في الحقيقة، يُشكّل انفجار الاهتمام هذا بيئة أفضل من الزوايا الدينيّة والأديرة التقليديّة، إذ يُمكنك أن تكون منخرطًا تمامًا في الحياة اليوميّة مع وضع اهتمامك الأعمق على الصحوة. من الغريب بعض الشيء أنّ شخصًا ما يتعيّن عليه أن يتعلّم كيفيّة الصحوة، غير أنّ هذا هو نتيجة العيش لمدّة طويلة مع الذهن المُكيَّف. نظرًا لاقتناع أذهاننا بأنّ «التعويذة/الحلم/الوهم» حقيقيّة، فإنّها تتطابق معها. تحدث الصحوة بواسطة تفكيك التكيّف الذي يُبقينا محاصرين في البُنى الذهنيّة، وحينما تبدأ هذه البنى في التلاشي، فإنّ الصحوة هي الحالة التي نصل إليها. إنّ الوصول إلى هناك أمر غير متوقّع وشخصيّ تمامًا، ومن الأفضل الشروع بذهن متفتّح ودون أيّ توقّعات. تبنَّ السلوك الذي يتمثّل في كون الصحوة حقيقيّة، فقد فَعَل أشخاص آخرون هذا للعديد من القرون، والمطلوب الوحيد هو الإدراك الذاتيّ.

خطّة يوميّة

لقد تمّ إعداد الدروس في هذا القسم كي تكون مرنة قدر المستطاع. أوّلاً، هناك قاعدة بديهية أو رؤيا لهذا اليوم. تُتبع بشرح موجز، ثمّ يليه تمرين. اقرأ القاعدة البديهيّة والشرح مرّة واحدة على الأقل، على الرغم من أنّ قراءتهما لمرّات عدّة في اليوم هو أفضل، كي يتمّ إعادة انتباهك من جديد

إلى موضوع اليوم. ينبغي أن يُنجز التمرين بقدر ما يستغرقك الشعور بأنّك استوعبته بحقّ، وأعتقد أنّ مرّة إلى ثلاث مرات منفصلة في اليوم ستفي بالغرض. في النهاية، لقد تُركَت مساحة من أجلك كي تُدوّن تجربتك. وسيكون من الأفضل حتّى أن تحتفظ بمذكّرة منفصلة مخصّصة للصحوة.

هل شهر هو مدّة كافية من أجل الصحوة على نحو تامّ؟ أنا أشكّ في هذا بصدق، ولكن عُرف عن بعض الأشخاص أنّهم فتحوا أنفسهم ذات صباح، ونظروا في الأرجاء، وعرفوا على وجه اليقين أنّهم استيقظوا. لقد تغيّر آخرون من الداخل تدريجيًّا ودخلوا في الوعي الأعلى دون ملاحظة أنّ التغيير قد حدث تقريبًا، وأصبح هذا الأمر طبيعة ثانية على مرّ السنين. من المُرجّح أنّك ستحصل على الاستفادة القصوى من تكرار هذه الدروس، والعودة حين تشعر بالرغبة في إعادة الاتصال مع عمليّة التعلّم. هناك درجات كي تكون يقِظًا، كما أنّ هناك مستوى مهارة في تعلّم لغة جديدة، أو الطبخ وفق الطريقة الفرنسيّة، أو تسلّق الصخور، وتعزيز حالة اليقظة التي تخصّك هو جزء من العمليّة.

تُصبح الدروس أطول مع مرور الشهر، ليس لأنّها أصعب، بل لأنّ هناك المزيد من الأمور التي يتعيّن رؤيتها، وكلّ درس سهل بالقدر نفسه. كُن منفتحًا، وسلسًا، ومرنًا بشأن الوصول إلى هناك. يكمن جمال السبيل المباشر في أنّ كلّ درس على طول الطريق يحمل إنجازاته الخاصّة، ولحظات الإدراك التي تخصّه، ومتعه الخاصّة به. دع الصحوة تبدأ مع هذه الروح.

اليوم الأوّل

تبدأ التجربة اليوميّة للواقع بالتصوّرات: الأصوات، والألوان، والأشكال، والنُسج، والطعوم، والروائح.

يُفترض أن تكون الصحوة أمرًا هيّنًا، غير أنّه من المُهمّ معرفة أين نبدأ. ليس هناك مكان أفضل للبدء من المكان الذي أنت فيه هذه اللحظة تمامًا. في الحقيقة، سوف ينتهي الأمر بك إلى الوقوع في المشكلات في حال ادّعيت وجود أيّ نقطة بدء أخرى. إنّك تختبر حياتك كما هي، أي تدفّق من التجارب التي تبدأ من الحواس الخمس.

لهذا اليوم

تواصل مع الأساسيّات. اِجلس للحظة وكُن مع أبسط تجاربك للضوء، وللدفء، وللروائح التي تفوح في طريقك، ولمذاق الطعام. استرخِ في التجربة. راقِب فقط. كلّما كنتَ أكثر قدرة على الاسترخاء، ستكون الصحوة هيّنة أكثر. إنّ الاسترخاء في اللحظة هو السرّ، إذ يهدأ نشاطك الذهنيّ في حالة الاسترخاء، وتحدث مراقبة تجربتك مباشرة على نحو طبيعيّ.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثاني

إنّ حيّز الإدراك البشريّ هو عرض النطاق الترددي الضيّق للأحاسيس الخام.

إنّ الحواس الخمس هي نافذتنا على الواقع، غير أنّ الفتحة هي عبارة عن شقّ، وليس نافذة كبيرة. عادة ما تنطبق عبارة «الرؤية هي أساس التصديق» على جزء صغير من البيانات الخام التي تُمطر العين كلّ ثانية، والأمر نفسه صحيح بالنسبة إلى الحواس الأربع الأخرى، إذ إنها تتضافر بغية تقديم عرض نطاق تردّدي ضيّق للواقع. إنّ توسيع نطاق العرض التردّدي من أجل زيادة إدراكنا، هو أحد الأسباب وراء الصحوة.

لهذا اليوم

تواصل مع المقدار الفعليّ لإحساسك بالواقع. اجعل يديك على شكل كوب وضعهما على أذنيك، ولاحِظ كم العالم مكتوم. ارتدِ نظارتك الشمسيّة ولاحِظ كم يُصبح العالم قاتمًا. أطفِئ الأضواء في الليل وحاول بحذر بخطوات صغيرة، أن تجتاز غرفة مألوفة للغاية بالنسبة إليك في منزلك. حينما تبعد يديك عن أذنيك، اخلع نظارتك الشمسيّة، وأشعِل الأضواء، إنّ إدراكك لكلّ شيء يُحيط بك يتوسّع. إنّ الصحوة تُوسّع الواقع على نحو أكبر حتّى.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثالث

تملك جميع الكائنات الحيّة سعة موجية للتجربة الحسيّة متفرّدة وخاصّة بها.

إنّ التجربة تُعرّفنا جميعًا، ونظرًا لأنّنا مضبوطون على سعة موجية واحدة من الواقع، فلندعُها «قناة الأنا»، فإنّ هويّتنا ضيّقة أيضًا. إنّ الكائنات الحيّة الأخرى مضبوطة على سعة موجية مختلفة، الأمر الذي يمنحهم وجودًا نكاد لا نستطيع تخيّله، ولكن في مقدور البشر أن يُغيّروا القناة متى شاءوا. إنّ الواقع ضيّق بقدر ضيق إدراكنا. حينما تصحو، ستكون مضبوطًا على السعة الموجية الكلية، ثمّ يكون الواقع غير محدود.

لهذا اليوم

خُذ لحظة من أجل الاستماع إلى تغريد الطيور، فكل طير يروي قصّته. تُوصل زقزقة العصافير المعلومات من الوالد إلى الفرخ، وتُعلن حدود الإقليم، وتجذب شريكًا، وتُشير إلى الخطر، وتُحدّد أيّ الأنواع ينتمي إليه الطائر. لاحِظ أنّك لا تفهم أيّ شيء على قناة الطائر. إذا كان الفصل شتاءً أو أنّك لا تسمع أيّ طيور، فانظر إلى كلب يشتمّ الهواء. يُمكن أن يُميّز أنف كلب مَن الذي مرّ، وماذا كان على حذاء الشخص، ومتى حدثت الواقعة. لاحِظ أنّ أنفك لا يجمع أيًّا من الأشياء التي تأتي عبر قناة الكلب.

تجربتك:..

....

....

اليوم الرابع

إنّ جسدنا الماديّ هو تجربة إدراك حسيّ أيضًا.

تُخبرك قناة الأنا بأنّك تمتلك جسدًا، فالجسد الذي تراه وتشعر به، والأحاسيس التي تسري عبر الجهاز العصبيّ، ومواقع الألم والسعادة، تبثّ هذه الإشارات باستمرار على قناة الأنا. إنّ الجسد ليس غرضًا، بل اتّحاد من التصوّرات. يُوحّد ذهنك هذه التصوّرات المُجزأة إلى صورة متسقة في الزمان والمكان. إن لم يفعل ذهنك ذلك، فستكون قناة الأنا عبارة عن إرسال ضجيج لا أكثر.

لهذا اليوم

خُذ دقيقة من أجل أن تُدرك جسدك مباشرة. أغلِق عينيك واجلِس بهدوء. دع انتباهك يتنقل من إحساس إلى آخر. ارفع ذراعك واشعر بوزنها. وافرك أصابعك بعضها ببعض واشعر بنعومتها وبملمس الجلد. اسمع إلى تنفّسك ونبضات قلبك. إنّ مقدار الإشارات التي تلتقطها غير مهمّ، أو إن كان ملمس جسدك جميلاً بالنسبة إليك أم لا. لقد تواصلتَ مع الجسد الحقيقيّ الذي تملكه. إنّ تجربة الجسد هي الجسد، وكلّ شيء آخر هو تدخّل ذهنيّ. حينما تصحو، فستقبل وتستمتع بتجربة الجسد في حدّ ذاتها، فهي تجربة سعيدة.

تجربتك:..

....

....

اليوم الخامس

إنَّ كل تجربة من تجارب الإدراك الحسيّ في حدّ ذاتها هي إحساس فريد في نوعه، وهي فانية، وبعيدة عن الفهم، ولحظيّة. إذ تأخذ حواسنا لقطات تصويريّة للواقع.

تمنحنا الحياة تدفّقًا مستمرًّا من التصوّرات التي نعيش وفقها. إنّ الحواس الخمس بمنزلة خطّ الإمداد الذي يتدفّق عبره كلّ شيء، غير أنّه ليس مماثلاً لتدفّق مياه مستمر من الصنبور. إنّ الأحاسيس تُشبه على نحو أكبر بكثير المطر، الذي يتساقط قطرة وراء قطرة.

نجعل معنى للحياة من خلال الأفكار والأحاسيس العابرة، ونتجاهل كم هي كلّ التصوّرات فانية بالفعل، إذ يبدأ كلّ إحساس في التلاشي سُرعان ما تتمّ ملاحظته. إنّ كلّ فكرة قد اختفت بالفعل مع حلول الوقت الذي يتمّ فيه توثيقها. بواسطة الصحوة، نُوقف تجاهل ما يحدث طوال الوقت فعليًّا، وتتلاشى الحاجة إلى تحويل الأحاسيس العابرة إلى فيلم أو قصّة جاريتين.

لهذا اليوم

ضع حبّة من الملح أو السكر على لسانك. لاحِظ كيف يبدأ الطعم في التناقص بعد إحساس الذوق الأوّل القويّ. أدِر انتباهك إلى مدى سرعة استجابة غددك اللعابيّة وكم يرغب حلقك في

الابتلاع.

يضعك هذا في تواصل مع كم هي التجربة قصيرة ومؤقّتة، ولكن إليك الهدف الحقيقي. حاول أن تتذوّق ما كان على لسانك قبل أن تضع الملح أو السكر عليه. لا تستطيع. ذلك الطعم، الذي غالبًا لم تُلاحظه حين حدث، قد هرب إلى الأبد. إنّ التصوّرات العابرة هي نسيج الحياة.

تجربتك:..

....

....

اليوم السادس

إنّ الشيء الوحيد الثابت في كلّ لقطة للتصوّر هو حضور الإدراك والكينونة.

لا تلتقط اللقطات نفسها، إذ لا بُدّ من وجود مصوّر خلف الكاميرا. بغضّ النظر عن آلاف الصور التي يلتقطها مصوّر محترف، إلّا أنّه الشيء الثابت خلف العدسة. يتمثّل عمله في أن ينظر، ويُرتّب الإطار، ويضع الإضاءة، والتركيز، ويُقرّر ما إذا كانت الصورة مُرضية بالنسبة إليه.إنّك تفعل الشيء نفسه مع الواقع. تُوصل حواسك لقطات للبيانات الخام، التي تتغيّر بطرق لا نهائيّة، والشيء الوحيد الثابت هو أنت، ترى، وتُرتّب، وتُحيل انفجارات عشوائيّة من التصوّرات إلى شيء يُمكنك الارتباط معه. يحدث معظم هذا آليًّا، ولكن حينما تصحو، فإنّك ترى ما تفعل، وتمتلك حينها حريّة أكثر بكثير كي تُبدع.

لهذا اليوم

عُد للتواصل مع الوحدات الأساسيّة للتجربة. اجلس لحظة وكُن مع أبسط تجاربك للضوء، وللدفء، وللروائح التي تهبّ في طريقك، وللمذاق في فمك. استرخِ في التجربة. لاحِظ كلّ إحساس على نحو عفويّ، أينما جال انتباهك. كلّما كنتَ قادرًا على الاسترخاء أكثر، ستكون الصحوة سهلة أكثر. إنّ الصحوة في حدّ ذاتها هي حالة عفويّة، ومُرتاحة، ومنفتحة على أيّ شيء كان يحدث هنا والآن.

تجربتك:...

....

....

اليوم السابع

إنّ نظم اللقطات الحسيّة مع بعضها بعضًا يخلق إحساسًا بالاستمراريّة، على النحو نفسه الذي يُخلق فيه فيلم من تسلسل سريع للإطارات الثابتة.

عندما كشف اختراع الصور المتحرّكة أنّه يُمكن خداع أعيننا، عبر نظم سلسلة من اللقطات مع بعضها بعضًا بمعدّل أربعة وعشرين إطارًا في الثانية، فإنّ حقيقة أخرى أكثر عمقًا حول الواقع قد تكشّفَت أيضًا. يعمل الدماغ البشريّ من خلال إطلاق الخلايا العصبيّة. تُماثل كلّ عمليّة إطلاق انفجار من الطاقة، متبوعة بتوقّف مؤقّت، ثمّ يليها الانفجار التالي. تُشرّح الانفجارات الواقع إلى أجزاء صغيرة من المعلومات من الحواس الخمس. حينما يمرّ قطار أمامك، فإنّك لا تراه يتحرّك، بل ما تراه هو انفجارات من المعلومات في دماغك تمنحك وهم الحركة، ووفق المنوال نفسه، أنت لا تسمع أصواتًا مستمرّة.

إنّ استمراريّة حياتك هي وهم ضروريّ. يجب علينا أن نرى العالم في حالة حركة كي يتسنّى لنا العيش في حركة، وليس في أجزاء متجمّدة صغيرة من الإحساس.

إنّك تختبر الآن تمامًا الصور والقصص التي خُلقت في ذهنك بواسطة عمليّة تجميع الأجزاء نفسها. حينما تصحو، فستكون هذه الصور والقصص مرئيّة على النحو الذي هي عليه: بنى اصطناعيّة من قِبل الذهن. سوف تعيش الواقع «الحقيقيّ» الذي يتجاوز الصور والقصص، وهو الوعي نفسه.

لهذا اليوم

اجلس أمام صورة متحرّكة على جهاز التلفاز أو الحاسوب خاصّتك، يُمكن أن تكون أيّ شيء، من أناس يمشون في الأرجاء، إلى أحداث إخباريّة أو رياضيّة. ركّز على شيء يتحرّك عبر الشاشة من اليسار إلى اليمين. ليس هناك شخص يتحرّك عبر الشاشة في الواقع، فأيّ من فوتونات الضوء لا يتحرّك عبر الشاشة.

عوضًا عن ذلك، تحدث انفجارات من اللون، كلّ منها ثابت تمامًا. من خلال نظم هذه الانفجارات في سلسلة، يُخلق وهم الحركة. لاحِظ الآن مدى صعوبة أن ترى العمليّة الفعليّة وهي تحدث أمام عينيك تمامًا. يجب أن يرى ذهنك الحركة لأنّ العالم ومنذ ولادتك، كان سلسلة من الصور في حالة حركة، وإلى هذا الحدّ أنت مُكيّف كي تقبل الوهم على أنّه واقع.

تجربتك:...

....

....

اليوم الثامن

خُلق الجسد الماديّ ومظهر العالم الماديّ في الذهن، بوصفهما منشأتين من الأحاسيس المتقطّعة والفانية.

إنّنا لا نُحقّق في الحياة اليوميّة في الطريقة التي يخلق بها الذهن عالمًا ثلاثيّ الأبعاد، انطلاقًا من أجزاء صغيرة عشوائيّة، لا معنى لها من الأحاسيس. بدءًا من العالم البسيط الذي يختبره طفل، يُصبح كلّ شيء أكثر تعقيدًا شيئًا فشيئًا. لا يُمكن أن يُركّز طفل حديث الولادة على يده، التي تبدو كفقاعة زهريّة تطفو في الهواء. تصبح الفقاعة مع مرور الوقت يدًا متصلة بالجسد، وتكتسب اسمًا، وتُطوّر العديد من المهارات، ويدرسها الطبّ وصولاً إلى كلّ نسيج وخليّة.

يحدث تعزيز المعرفة هذا في الذهن ويُخلق بواسطة الذهن. لا تملك اليد المجرّدة أيّ قصّة تُخبرها، ولا تملك مهارات مطوّرة. جلّ ما تستطيع يد أن تُصبحه عندما تنتمي إلى رسّام، أو نحّات، أو مؤدٍّ في السيرك، أو طاهٍ، أو عامل لِحَام موهوبين، هو من صنع الذهن. ينطبق الشيء نفسه على الجسد بأكمله وعلى العالم الماديّ. إنّنا نبني واقعًا افتراضيًّا كي نحصل على الصور والقصص الضروريّة من أجل أن نكون بشريين.

لهذا اليوم

خُذ ورقة عاديّة تبلغ أبعادها 8.5×11 بوصة واصنَع ثقبًا في الوسط. إذا أمسكتَ بالورقة قريبًا من عينك، يُمكنك أن ترى الغرفة بأكملها من خلال الثقب، هذه هي صورتك الذهنيّة للغرفة.

أمسك الآن الورقة على بعد بوصة أو اثنتين بعيدًا عن عينك، إلى أن ترى أجزاء فقط من الأغراض المألوفة، أي أجزاء فحسب من المصابيح، والكراسي، والنوافذ، وغير ذلك. حاول أن تمشي في أرجاء الغرفة وأنت ترى هذه الأجزاء والقطع الصغيرة فحسب. إنّه أمر بالغ الصعوبة. تكون الغرفة، مع حرمانك من الصورة التي يصنعها ذهنك، خليطًا غير مترابط من الصور المبعثرة. فكّر مليًا في كيفيّة استخدامك للذهن من أجل بناء العالم ثلاثيّ الأبعاد الذي تقبله بحذافيره.

تجربتك:..

....

....

اليوم التاسع

إنَّ مظهر الجسد والعالم هما نشاطان في الوعي، بوصفهما فاعلين، وليسا غرضين، يتغيّران باستمرار وبسرعة.

حينما تدخل غرفة، أو تذهب إلى العمل، أو تتمشّى في الهواء الطلق، تظهر الأشياء التي تراها ثابتة ومستقرّة، غير أنّها ليست كذلك. إنّ ذهنك يعمل باستمرار بغية الحفاظ على وهم الاستقرار قائمًا. تتعاون حواسك الخمس من خلال تحويل الفوتونات إلى صور، والاهتزازات الهوائيّة إلى أصوات يُمكن التعرّف عليها. بتعبير آخر، إنّك تصنع العالم على نحو مستمرّ. تحدث عمليّة لانهائيّة، ودائمة التغيّر في إدراكك. في النتيجة، يكون العالم الخارجيّ عبارة عن عمليّة لانهائيّة ودائمة التغيّر، تتنكّر في زيّ أغراض ثابتة، ومستقرّة. إنّك ترى ما خلف قناع المادّة، وعبر الصحوة، تُعاود الاتصال مع العمليّة الإبداعيّة التي تصنع العالم.

لهذا اليوم

انظُر إلى صورة صديق، أو فرد من أفراد الأسرة، أو شخص مشهور. اقلبها الآن رأسًا على عقب. لاحِظ أنّه ليس في مقدورك تمييز الوجه بعد الآن. حدثت عقبة في دماغك، والذي تأقلم على تمييز الوجوه حين تكون في الاتجاه الصحيح فحسب. كانت هناك عمليّة من أجل تمييز وجه، غير أنّ الوجه في حدّ ذاته عديم المعنى. أو تخيّل وضع صورة على جهاز تشغيل أسطوانات قديمة وجعله يدور - يُمكنك أن تجرّب هذا على طاولة يمكن تدويرها، أو مشغّل أسطوانات - لاحِظ أنّك لا

تستطيع جعل الصورة ذات معنى وهي تدور. لا يحمل العالم المتحرّك أيّ واقع إلى أن يبنيه الذهن في العالم البشريّ، إذ يكتسب التغيّر المستمرّ وهم الاستقرار وعدم التغيير.

تجربتك:..

....

....

اليوم العاشر

إنَّ البناء الذهنيّ للجسد وللعالم هو نتاج قرون من التكيّف.

إنّنا نقبل العالم في الحياة اليوميّة بوصفه أمرًا مفروغًا منه، فالأشجار، والجبال، والسحب، والسماء موجودة ببساطة. غير أنّ هذه الأمور هي مُجرّد مشهد من الواقع الافتراضيّ. إنّ كلّ شيء في العالم أبعد من البيانات الحسيّة الخام يتجذّر في علم الأساطير، والتاريخ، والدين، والفلسفة، والثقافة، والاقتصاد، واللغة. يتمّ تمويه الإحساس الخام بواسطة تكيّف مُعقّد، ونتيجة لذلك، تمّ تفسير الجسد والعالم الذي نراه مُقدّمًا. إنّهما يُوجدان بوصفهما امتدادين للمأساويّة البشريّة. من خلال الصحوة إنّك تخرج من المأساويّة كي تكون مَن أنت عليه بحقّ. ترى أنّ الواقع الافتراضيّ هو نوع من الشقاء، الذي لستَ مضطرًّا إلى قبوله.

لهذا اليوم

إليك تمرينًا بسيطًا في المفاهيم. تأمّل الحرف A. حينما تضع ناظريك عليه، ترى علامة بسيطة مصنوعة من ثلاث ضربات قلم قصيرة، غير أنّ هذه الضربات الثلاث لا تحمل معنى فطريًّا، كما يُمكنك أن تقرّر على الفور من خلال قلب A إلى جانبه أو رأسًا على عقب. إنّ معنى هذا الحرف متضمّن فيه، وهو معنى قديم، يعود إلى الأبجديّة الفينيقيّة. يختلط معه الحرف العبريّ (aleph)، الذي يرمز إلى البداية، والخلق، والإله. إنّ حرف A يترادف مع رقم واحد، الذي يقتصر معناه على التفرديّة وبداية علم الحساب. إنّ A هي علامة مرغوبة في المدرسة، وإن حصلتَ على ما يكفي من علامة A، فمن المُرجّح أنّك ستُصبح حسن التعليم وينتهي بك الأمر ثريًّا.

إذا كان حرف واحد من حروف الأبجديّة يحمل هذا المقدار من التاريخ، والكثير جدًا من النتائج، فتخيّل مقدار تعقيد نسيج العالم البشريّ. إنّنا نرث ثروة من المعاني التي تُبقي العالم متماسكًا، ولكنّها تُصبح عبئًا أيضًا. «فكّر في جميع المشكلات التي تسبّب بها حرف آخر من حروف الأبجديّة، I» - يقصد الكاتب الأنا.

تجربتك:...

....

....

اليوم الحادي عشر

إنّ الذهن في حدّ ذاته لا يتعدّى كونه إدراكًا مُكيَّفًا.

وُلدنا كلّ منّا في عالم مُفسّر. وأمضَت الأجيال الماضية حيواتها وهي تمنح معنى بشريًّا لكلّ شيء. يكبر كلّ طفل حديث الولادة عبر تعلّم الأساسيّات، وحالما تستطيع أن تتحرّك في العالم: تمشي، وتتحدّث، وتتخذ قرارات حياتيّة، وتُشكّل علاقات، فإنّك تجد مكانك في الواقع الافتراضيّ. سترغب عند نقطة ما أن تمتلك تجربتك الخاصّة والفريدة في نوعها. إنّ عبارة «إنّي أرغب أن أكون أنا» حافز قويّ.

غير أنّ الطريقة الوحيدة من أجل الحصول على تجربة هي من خلال استخدام الذهن، وذهن الجميع مُكيَّف تمامًا، فلم يكن يملك أيّ خيار. من خلال تعلّم الأساسيّات، ضحّى كلّ شخص منّا بـ «إنّي أرغب أن أكون أنا» في سبيل «إنّي أرغب أن أندمج». لقد حدث شيء يفوق الضغط الاجتماعيّ. إذ تتطلّب قوانين الواقع الافتراضيّ منّا أن نقبل مجموعة مُتشاركة من الصور، والقصص، والمعتقدات، والعادات. يتسنّى لك أن تكون نفسك، من خلال الصحوة، متجاوزًا جميع القوانين، فالواقع «الحقيقيّ» جديد وأصليّ دائمًا.

لهذا اليوم

يتمثّل تحدّي اليوم في الحصول على فكرة تخصّك على نحو كامل. لا يُمكن لفكرة كهذه أن تُكرّر أيّ شيء سبق لك أن سمعتَ شخصًا آخر يقوله، أو أيّ شيء سبق أن قرأتَه في كتاب، ولا

يُمكن صياغتها باستخدام عبارات مألوفة. يجب ألّا تنبثق من الذاكرة، لأنّك ستكون حينها تُكرّر الماضي فحسب. يُمكنك أن ترى، حين مواجهتك بهذا التحدّي البسيط، مقدار القوة التي يُمسكك بها الذهن المكيَّف في قبضته. تُوجد طرق هروب مجرّبة بنجاح، مثل الخيال والوهم، تلتفّ حول القوانين بواسطة عدم مجاراة الواقع. هناك طريق هروب آخر، وهو الصحوة، يسمح لك أن تكون موجودًا هنا الآن، إذ لا يملك الذهن المُكيَّف أيّ مكان في الحاضر الخالد.

تجربتك:..

....

....

اليوم لثاني عشر

الواقع الافتراضيّ هو شبكة من العلاقات.

يتمحور العالم الماديّ حول العلاقات، التي نخلق حولها القصص. تُخبر شجرة الميلاد قصّة، فالشجرة والزينة التي تتدلّى عليها مرتبطة بكلّ النباتات دائمة الخضرة، الأمر الذي يُعيدنا إلى مملكة النباتات وأصول الحياة.

ليس هناك شيء في العالم يُمكن أن تتمّ رؤيته دون أن يكون مجسّدًا في علاقات تنتشر في جميع الاتجاهات. تُمثّل شبكة العلاقات هذه الشبكة الخفيّة التي تُبقي كلّ شيء متماسكًا مع بعضه بعضًا. إنّنا نخلق عددًا لا نهائيًّا من القصص في فيلم مستمرّ، نظرًا لكوننا متشابكين داخل الشبكة.

إنّما كيف لك أن تخرج من الشبكة؟ يحلم البشر بعالم مثل الجنّة، يسمح للعالم النسبيّ أن يزول سريعًا إلى الأبد. قد تكون الجنّة حلمًا، غير أنّ العالم الماورائي ليس كذلك. من خلال الصحوة، تجد نفسك في ذلك العالم، والذي هو الوعي في حدّ ذاته. يكمن رَحم الخلق وراء جميع الأشياء المخلوقة.

لهذا اليوم

دع نظرك يجول في الغرفة وانتقِ أيّ غرض على نحو عشوائيّ. فكّر الآن، في تعاقب سريع، في أكبر قدر تستطيع من الكلمات في غضون ثلاثين ثانية بحيث تكون مرتبطة مع الغرض.

فلنقُل إنك اخترتَ مصباح الطاولة. إنّ الكلمات المرتبطة مع مصباح الطاولة هي: «الضوء، الحشرة المضيئة، الشعلة، تمثال الحريّة، مصباح جانب الباب الذهبيّ، الحريّة، المهاجرون، ألمانيا، النازيّة، هتلر، الحرب العالميّة الثانية»، وهكذا دواليك. لاحِظ أنّ دفق الكلمات يمتدّ من تلقاء نفسه، ويستمرّ في أيّ اتجاه وفي كلّ اتجاه. لقد حبكتَ، من خلال تمرين بسيط على الكلمات المترابطة، حبلاً واحدًا من الشبكة التي تخلق العالم المعروف.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثالث عشر

لقد جعلنا الذهن متشابكين في واقع افتراضيّ صنعناه بأيدينا.

يقف الإله أو الآلهة بعيدًا، في أساطير الخلق حول العالم، ينظرون إلى الأسفل إلى العالم الذي خلقوه. بالنسبة إلى البشر، على أيّ حال، فإنّنا خلقنا واقعًا افتراضيًّا ثمّ دخلنا فيه، وقد كان الهدف من الواقع الافتراضيّ السماح لنا بدور مزدوج، بوصفنا كلاً من كتّاب قصصنا الخاصّة، والممثلين الذين يُؤدّون تلك القصص. إنّ كِلا الدورين قد خلقهما الذهن، والإبقاء عليهما منفصلين أمر مربك. حينما تبدأ المشكلات في الظهور، يسأل الناس أنفسهم: «هل فعلتُ هذا لنفسي؟»، دون أن يكونوا قادرين على الإجابة.

نجد أنّ من الأسهل، نظرًا لكوننا متشابكين في الواقع الافتراضيّ، أن نُجاريه ببساطة ونتظاهر بلعب دور واحد فحسب، ألا وهو دور الممثل، مع أنّ دور الكاتب أكثر أهميّة بكثير. لسوء الحظ، نُسيَت الطريقة التي نكون بها كتّابًا إلى حدّ كبير، فالحياة بالغة الإرباك أصلاً. من خلال الصحوة، ترى بوضوح دورك في العمليّة الإبداعيّة. إنّك لم تعُد عاجزًا أو ضحيّة، أكثر من كون «روميو وجولييت» ضحيّتين لشكسبير. لقد قَدِما إلى الحياة في إدراك مؤلّفهما، كما أتيتَ أنت إلى الحياة كلّ يوم في إدراكك.

لهذا اليوم

ضَع نفسك مجدّدًا في المركز الإبداعيّ للأشياء. حاول صياغة الموقف على هذا النحو، في المرّة القادمة التي تطلب فيها طعامًا أو تطلب أن ترى شيئًا في متجر بهذه الطريقة: «كان لديّ الفكر الذي وضع هذا الموقف قيد التنفيذ. أصِفُ هذا الفكر باستخدام الكلمات. تسبّبت الكلمات في أن يُقدّم شخص آخر فعلاً جديدًا. يحثّ ذلك الفعل على فعل آخر بواسطة الطهاة في المطبخ - أو المُصنّع الذي صنع البضاعة في متجر - الذين يكتسبون رزقهم من أجل خلق قصصهم الخاصّة، والمجموع الكليّ لهذه القصص هو التاريخ البشريّ. في النتيجة، في كلّ لحظة، تكون أفكاري في المركز الإبداعيّ للتاريخ».

إنّ هذا أكثر من كونه طريقة جديدة من أجل صياغة نشاط شائع. إنّه الحقيقة. أنت المركز الإبداعيّ للأشياء، دائمًا وأبدًا.

تجربتك:..

....

....

اليوم الرابع عشر

حين تتمّ رؤية الجسد، والذهن، والعالم على نحو مباشر، دون تفسير، نرى أنهم في الحقيقة نشاط واحد.

على الرغم من أنّنا نشغل أنفسنا بآلاف الأشياء في اليوم، إلّا أنّ رؤية العالم بوصفه شيئًا واحدًا تأتي على نحو طبيعيّ. بالنسبة إلى مؤمن مخلص، فالشيء الواحد هو خليقة الإله. بالنسبة إلى معظم العلماء، فإنّ الشيء الواحد هو الكون الماديّ، غير أنّ هذه استجابات مشروطة. لا يستطيع المؤمنون أن يستشيروا الإله بغية تأكيد إيمانهم، ولا يستطيع العلماء أن يُؤكّدوا من أين أتى الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة. ماذا لو نظرتَ إلى العالم مباشرة، دون استجابة مشروطة؟ سوف ترى أنّ الشيء الواحد هو الإدراك غير أنّه يُعدّل نفسه باستمرار، وأنّ الجسد، والذهن، والعالم هم تجارب في الوعي. يُمكن التحقق من هذا فحسب، فالتجربة تُمثّل حجر الزاوية للواقع. حين تصحو، تُصبح حجر الزاوية الوحيد الذي تحتاجه، فأنت تنضمّ إلى لعبة الوعي وتتلذذ بها.

لهذا اليوم

تستوعب لعبة الوعي جميع الخلق. يُمكنك اليوم أن تنضمّ إلى اللعبة بوصفها تجربة ممتعة. خُذ لحظة كي تفعل شيئًا يجعلك سعيدًا: يُمكن أن يكون تناول الغداء مع صديق، أو تقدير الأشجار والسماء، أو مشاهدة الأطفال في ساحة اللعب. إذا أتى استمتاعك من تناول المثلجات في منتصف الليل، فلا بأس في ذلك. أيًّا كان الأمر الذي تفعله، استرخِ بفعل استمتاعك ولاحِظه. إنّ الاستمتاع هو الطريق الأسهل كي تكون موجودًا هنا الآن. من خلال ملاحظة استمتاعك فحسب، وضعتَ نفسك في لعبة الوعي الأبديّة.

تجربتك:..

....

....

اليوم الخامس عشر

حين الفحص الدقيق، لا يمكن أن يُعثر على أيّ عالم خارجيّ، أو جسد ماديّ على نحو مستقلّ عن تصوّراتنا.

إنّنا معتادون للغاية على العيش مع ذات مقسّمة، إلى درجة أنّ الرؤية أبعد منها تعدّ خطوة كبيرة. تُخبرك الذات المُقسّمة أنّك تعيش في عالمين، أحدهما «في الداخل» والآخر «في الخارج». إنّما إذا كان الواقع شيئًا مفردًا، فإنّ هذا الرأي خطأ. إنّ الوعي هو الشيء الوحيد، وهو يتكشّف بوصفه واقعًا واحدًا. إنّك تملك عبر معرفة هذا، أساسًا ثابتًا تقف عليه، وهو إدراكك الخاصّ. يُفسد الذهن المكيَّف الإدراك ويُشوّهه، فهو يُلوّن تصوّراتك، مُجبرًا إيّاك على قبول الانقسام بين العالمين الداخليّ والخارجيّ، بينما تُوضّح الصحوة الحقيقة، ويتمّ اختبار كِلا العالمين في الوعي. ليس هناك حاجة إلى إثبات وجود العالم الماديّ أو إلى عدم إثبات وجوده. إنّك موجود هنا الآن، وهذا أمر كافٍ.

لهذا اليوم

إنّ دمج العالمين الداخليّ والخارجيّ، وتحويلهما إلى عالم واحد ليس بالأمر الصعب. أُعثُر على صورة لنفسك، يُمكن أن تكون صورة رخصة القيادة خاصّتك أو لقطة مصورة. في أثناء إمساكك بالصورة في يدك، أُنظُر إلى نفسك في المرآة، ثمّ انظر إلى نفسك في الصورة، وفي النهاية، شاهِد نفسك عبر عين ذهنك. عندما انتقلت من رؤية جسدك الماديّ منعكسًا في مرآة، وصورة

ملتقطة في شريط الصور، وداخل ذهنك، كان كلاً منها تجربة في الوعي. لم تكن هناك ثلاث تجارب مختلفة، وفق هذا الأساس، بل كانت هناك تجربة واحدة يتمّ تعديلها بثلاث طرق. يرتكز كلّ شيء في الحياة على الأرضية نفسها، مثلما تكون التجارب عبارة عن وعي معدّل.

تجربتك:..
....
....

اليوم السادس عشر

نظرًا لعدم وجود عالم ماديّ مستقلّ، فإنّ الواقع اليوميّ هو حلم واضح يحدث في الحاضر الحيّ.

ليست جميع الأحلام من الطبيعة نفسها. بعض الأحلام مبهم، وتكاد تكون أكثر وضوحًا من ذكرى عابرة حين تكون مستيقظًا، ويُوجد ما يُدعى بالأحلام الواضحة في الجانب النقيض تمامًا لهذا. حين تحظى بحلم واضح، لا يكون لديك أدنى فكرة أنّه حلم، فأنت منغمس فيه على نحو كامل، ومن الصعب الاعتراف حين تصحو، أنّ الحلم لم يكن حقيقيًّا. حسب المنوال نفسه، فالواقع الافتراضيّ هو تجربة غامرة تمامًا. تُوجد أدلّة قليلة تدلّ على أنّك لست يقِظًا على نحو كامل.

من أجل ذلك السبب، فإنّ لمحات الوضوح ثمينة، وكذلك لحظات البهجة، والرؤى الإبداعيّة، وتجربة التأمّل، فهي تدلّ على أنّك منغمس في حلم واضح، وحيّ. ستأتي الصحوة كمفاجأة بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص، فإدراك أنّهم كانوا نائمين طوال حيواتهم أمر صادم، فقد كانت كلّ لحظة عابرة مثل اختبار الحاضر الحيّ. حالما تصحو، على الرغم من ذلك، يُصبح الحاضر نافذة إلى الوعي الخالص، ولا يهمّ ما يملأ الآن، ولكن ما يهمّ هو أنّك مستيقظ تمامًا له.

لهذا اليوم

تحدث اللحظات غالبًا التي ترى فيها عبر «التعويذة/الحلم/الوهم» على نحو عفويّ، إذ إنها تأتيك على حين غرّة. ليس هناك طريقة مُحدّدة من أجل التوصل إلى لمحات كهذه، ولكن أقرب ما يُمكن أن تبلغه هو عبر التأمّل، إذ يُمكنك أن تهيّئ الأرض اليوم من أجل بذور تجربة التأمّل. ألقِ

نظرة في الأرجاء، في أيّ لحظة، وابتسم لنفسك، وقُل: «تخيّل، إنّ كلّ هذا هو حلم، وأنا الحالم». إنّ الابتسامة مهمّة، والأمر مماثل لتوقّع عيد الميلاد حين كنتَ طفلاً. تعلم أنّ شيئًا جيّدًا قادم وتفتح له الطريق، من خلال تذكير نفسك.

تجربتك:..
....
....

اليوم السابع عشر

إنّ الحاضر ليس لحظة في الزمن يُمكن استيعابها والقبض عليها. إنّ الحاضر هو ظهور الإدراك وانحساره.

إذا رغبتَ أن تعرف مَن الذي يضع قوانين الواقع الافتراضيّ موضع التنفيذ، فإنّ الساعة هي مكان جيّد كي تبدأ. إنّ مُضيّ الوقت الذي نقيسه باستخدام الساعة يُشرّح الحياة إلى أجزاء من الثواني، والدقائق، والساعات. حين تتماهى مع الوقت المُقاس باستخدام الساعة، تمرّ حياتك في ثوانٍ، ودقائق، وساعات. إنّ وجودًا كهذا آليّ ونمطيّ. يتعيّن أن يُصبح الخروج من الواقع الافتراضيّ الآن حالة من الإدراك، غير قابلة للاجتزاء. حين تصحو، يكون الحاضر بمنزلة حضور، فهو التجربة المتواصلة لأن تكون هنا.

إنّك تشهد، عبر اختبار هذا الحضور، الطريقة التي يُوصل بها تيار الوعي تتابع الأحاسيس والتصوّرات العابرة. إنّ تقسيم تيار النشاط هذا إلى ثوانٍ، ودقائق، وساعات، هو بناء ذهنيّ فحسب. حينما تكون مستيقظًا، فإنّك تُولي المزيد من الاهتمام إلى حضور الإدراك أكثر من الأحداث العابرة التي تحدث في الذهن.

لهذا اليوم

إنّ النشاط الذهنيّ شديد التعلّق، فلديك ركيزة في الأفكار، والأحاسيس، والصور، والمشاعر التي تمرّ عبر ذهنك، ولكن ليس عليك أن تمتلك دعامة في تلك الأفكار، والأحاسيس، والصور، والمشاعر.

تخيّل أنّك تجلس في قطار للركّاب وتنظر خارج النافذة، وبينما يمرّ المشهد بسرعة، فأنت لا تراه من خلال انتقاء كلّ بناء، أو شجرة، أو سيّارة، أو شخص، فكلها مشهد عابر فقط. إذا تصادف أن لاحظتَ شيئًا بارزًا، فإنّه يعبر مسرعًا بقدر الأشياء التي لا تُلاحظها.

اجعل الآن عينيك تقومان مقام النوافذ، وأنت تجلس خلفهما تُشاهد المشهد العابر. حينما تتخذ هذا الموقف، المعروف بـ «المشاهدة»، فإنّك للحظة تقريبًا تُشبه ما تبدو عليه الحالة الدائمة من الصحوة.

تجربتك:...

....

....

اليوم الثامن عشر

إنّ الوقت المُقاس بالساعة يُشرّح الأبديّة، مُعطيًا إيّاها نهايات وبدايات، ونتيجة لهذا، تُوجد ولادة، وشيخوخة، وموت.

إنّ كلّ الواقع الافتراضيّ، انطلاقًا من الذرّة إلى الجسم البشريّ والكون، هو عمليّة ذات طابع أبديّ ستبقى ثابتة بمرور الزمن.

إذا قلتَ: «لقد ولدتُ في عام 1961»، أو «يبدأ الاجتماع في تمام الساعة الثالثة»، أو «لقد حدث الانفجار العظيم منذ 13.8 مليار سنة مضَت»، فإنّك تفعل الشيء نفسه، إذ تُجمّد عمليّة مستمرّة سلسة وتُحيلها إلى بداية، الأمر الذي يجلب منتصفًا ونهاية على نحو آلي.

إنّ البداية، والمنتصف، والنهاية جميعها هي بنى ذهنيّة. ما هو منتصف اللون الأزرق؟ ماذا كان الشيء الأخير الذي حدث قبل أن يبدأ الزمن؟ حينما تصحو، يكون وجودك هنا أمرًا مستمرًّا، وفي الحقيقة، دائمًا ما كان وجودك مستمرًّا، إلى أن تمّ اختراع البداية، والمنتصف، والنهاية.

إنّ التخلص من هذه المفاهيم سيكون مريحًا للغاية، فلن تجد أنّك تعيش في الحاضر فحسب، بل ستُصبح الولادة، والشيخوخة، والموت غير ذات صلة.

لهذا اليوم

بغية الخروج من الوقت المُقاس بالساعة والدخول في الأبديّة، خُذ لحظة وانظُر إلى لون، فلنقُل زرقة السماء. حاول أن ترى ما هو أبعد من اللون الأزرق. حاول جاهدًا بحقّ، وسوف تُلاحظ أنّ محاولتك للتفكير في حلّ غير مجدية، إذ إن النشاط الذهنيّ غير مجدٍ، ولا يهمّ في حال كنتَ ترى ما هو أبعد من اللون الأزرق بالفعل.

لقد هربت من الوقت المُقاس بالساعة، من خلال إيقاف ذهنك عن التدخّل، ولذلك فإنّ المكان الوحيد الذي يُمكن أن تُوجد فيه أبديّ. على نحو مماثل، حاول أن تتخيّل وقتًا لم تكن موجودًا فيه. سيُوقف هذا أيضًا الذهن المُفكّر عن التدخّل، فلن تختبر أيّ زمن لم تكن موجودًا فيه. هل هناك تعريف أفضل للأبديّة؟

تجربتك:...

....

....

اليوم التاسع عشر

إنّ الواقع هو النشاط غير النهائيّ لتعديل الإدراك لنفسه.

في حال أتى شخص إليك وقال: «أنا أرغب في أن أكون موجودًا هنا الآن. أين يحدث هذا الأمر؟»، فستكون حائرًا، إذ إن «الآن» ليس مكانًا على الخريطة. يُمكن أن يتمّ رسم خريطة للروابط الدماغيّة في مواقعها الدقيقة، غير أنّه ليس هناك أعلى، أو أسفل، أو مؤخّرة، أو مقدمة للإدراك.

إنّ الحاضر مستمرّ لأنّ الإدراك مستمرّ، والقيود مثل البدايات والنهايات، أو الولادة والموت مفروضة في الواقع الافتراضيّ فحسب. حين يتمّ اختبار الواقع مباشرة، فإنّه يتدفّق كالنهر، ولكن يتعيّن عليك أن تتخيله كالنهر يتدفّق في دائرة، دون أن يبدأ في الجبال ويتجه إلى البحر. إنّ وصف الإدراك بأنّه تدفّق هو أمر بالغ التقييد، عندما تكون يقظًا. لا يحتاج الإدراك إلى أن يكون نشِطًا. يُوجد النشاط في كلّ مكان، على الحال التي يحدث عليه. يُشارك الذهن باستمرار، في ظهور

وانحسار الوعي بينما يُعدّل نفسه، خارج التأمّل أو لحظات الصمت غير المتوقعة. إنّ الوعي صامت، ونقيّ، ولا حدود له، وليس في حاجة إلى أيّ شيء، وراء الضجّة المستمرّة للنشاط. في حال الصحوة، أنت تتماهى مع الوعي الخالص، مستمتّعًا بالهدوء والأمان اللذين يجلبهما.

لهذا اليوم

إنّ الإدراك الصامت موجود دائمًا معك، ينتظر أن تتمّ ملاحظته. اجلِس في مكان هادئ وقُل لنفسك: «أنا فلان» مالئًا الفراغ باسمك الكامل. مع توقّف مؤقت قصير بينهم، قُل الأشياء التالية لنفسك: «أنا - اسمك -»، ثمّ «أنا أكون»، ثمّ «أكون»، وفي النهاية دون أفكار. يكون الذهن هادئًا مع عدم وجود مسميّات يتماهى معها. بينما تختبر هذه الحالة، حتّى لو للحظة، فقد وجدتَ هويتك الحقيقيّة. تنبثق الأنا المزيّفة من النشاط الذهنيّ، وتنبثق ذاتك الحقيقية من الإدراك الصامت.

تجربتك:..

....

....

اليوم لعشرون

إنّ الزمن هو نوع واحد من أنواع القيود فحسب. كذلك هو المكان، والمادّة، والطاقة. الإدراك في حدّ ذاته خالي من أيّ قيود.

إنّ الصحوة اليوم أكثر وضوحًا مما كانت عليه في الماضي، حين كانت تعتبر العمليّة غامضة إلى الحدّ الذي بدَت معه متناقضة تمامًا. كما تقوم بصياغتها إحدى الاستعارات القديمة، فإنّ الرغبة في الصحوة مشابهة لأن تكون سمكة عطشى. إنّ السمكة عطشى لأنّها لا تُدرك أنّها محاطة بالمحيط فحسب، ووفق المنوال نفسه، فإن شخصًا يسعى إلى الصحوة، لا يُدرك أنّ كلّ قيود الذهن هي نتيجة لعدم المعرفة بوجود المحيط غير النهائيّ للوعي في كلّ مكان وفي كلّ لحظة.

تبدأ القيود في الذهن غير أنّها تنعكس في الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة. ينبئ تأثير المرآة هذا عن آفاق طيّبة سواء كنتَ نائمًا أم يقظًا، ولكنّ الفارق هو أنّه في حال استيقاظك، تتمّ رؤية

العالم الماديّ على ما هو عليه حقًّا، ألا وهو لعبة الوعي. لا يملك الوعي أي هيئة أو حدود، ولا يُمكن تصوّره، نظرًا لكونه يتجاوز المسمّيات والأفكار، وهو أيضًا شخصيتك الحقيقيّة.

لهذا اليوم

ارفع يدك وابدأ في تحريكها إلى مواضع مختلفة، فكلّ منها يدلّ على إشارة ذات معنى. قُم بتمثيل دور شرطي مرور يُوجّه حركة السير، أو مُعلّم يشير إلى السبورة السوداء، أو عاشق يُداعب خدّ محبوبته، أو طاهٍ يخفق عجّة، أو أيّ شيء يطرأ على بالك. تأمّل كيف أن يدك نفّذت أيًّا كان الذي رغبَت فيه مخيّلتك. إنّ الذهن والمادّة كانا مظهرين مختلفين من الوعي نفسه. وفق المنوال نفسه، يتكوّن واقعك الشخصيّ من ذهن يعمل بغية تنسيق الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة، إذ إنها تُعبّر عن الاحتمالات غير المحدودة نفسها كما الخيال البشريّ.

تجربتك:..

....

....

اليوم الحادي والعشرون

نشأ الواقع الافتراضيّ من الحاجة البشريّة إلى العيش ضمن قيود، فالحاجة هي التي بدأَت هذه العمليّة التي خلقَت الذهن المكيَّف.

إنّ القيود هي جزء من الواقع الافتراضيّ، ويبدو أنّها مقنعة وضروريّة تمامًا. ليس في مقدورك أن تُحلّق كطير، ولا يُمكنك أن تكون غنيًّا من خلال تمنّيك أن تكون كذلك، وإذا صدمتك سيّارة، فستكون مصابًا على نحو خطر أو قد تُقتل.

لقد قلتُ إنّ الذهن المكيَّف يُنقّح الواقع كي يخدم الحاجات البشريّة، إذ يُصبح غير النهائيّ محدودًا. إنّنا مطوقون بواسطة الحقائق القاسية، وليس هناك عيب في الحقيقة في تنقيح غير النهائيّ وتحويله إلى محدود، فبعد كلّ شيء، لا يُمكنك أن تُفكّر في أفكار لا نهائيّة دفعة واحدة، على الرغم من أنّك تمتلك المقدرة على امتلاك أفكار لا نهائيّة.

تكمن المشكلة في أنّنا نسينا أنّ هذا التنقيح قد تمّ من قِبلنا. إنّ الواقع الافتراضيّ ليس يقينًا، بل تمّ تصنيعه. إنّ البنية محدودة، وكما أنّه ليس في مقدورك التفكير بأفكار لا نهائيّة دفعة واحدة، فإنّ البشر لا يستطيعون فعل كلّ شيء دفعة واحدة من الناحية الجسديّة، أو قول كلّ شيء دفعة واحدة، أو أن يرغبوا في كلّ شيء دفعة واحدة.

إنّ بنية الواقع الافتراضيّ تُناسب الذات التي نعتقد أنّنا نمتلكها، ويتعيّن علينا أن نملكها.

حين تصحو، تكون الصورة معكوسة، وتُدرك أنّ الواقع الافتراضيّ هو عبارة عن بناء، وأنّ الوعي فحسب هو اليقين، وهو ما لا يُمكن خلقه. إنّك تُحرّر نفسك، من خلال الصحوة، ومن الذهن المُكيَّف، ومن الذات المحدودة، وقيود الواقع الافتراضيّ التي يفتعلها الذهن.

في الحرية لا تزال غير قادر على الطيران، ولا أن تُصبح غنيًّا من خلال التمنّي بأنّك كذلك، أو تجنّب الإصابة في حال صدمتك سيّارة. من الجانب الآخر، فإنّ الإعلان أنه لا شيء مستحيل هو رهان خاسر. تأخذك الصحوة إلى عتبة، وما ينتظر على الجانب الآخر هو آفاق جديدة واسعة من الاحتمالات.

لهذا اليوم

اِجلس للحظة وابدأ التفكير في أشياء ترغب في فعلها أو أن تكونها وهي أمور مستحيلة. قد ترغب في أن تكون فاحش الثراء أو جذّابًا على نحو لا يُصدّق، أو أن تكون فتيًّا مجددًا، والاحتمالات لا حصر لها. بينما يأتي كلّ أمر إلى ذهنك، توقّف مؤقتًا وقُل لنفسك: «لِمَ لا؟ لماذا هذا الأمر مستحيل؟». انتظر الردّ ودعه يتكشّف، مُخبرًا إيّاك بجميع الأسباب وراء عدم إمكانك أن تمتلك أو تُصبح ما ترغب فيه.

اسأل نفسك الآن: «مَن يقول إنّني لا أستطيع؟»، فليس هناك إجابة جيّدة عن هذا السؤال. إنّ الأشياء مستحيلة ليس لأنّ شخصًا ما يقول هذا، بل هي مستحيلة لأنّ بنية الواقع الافتراضيّ بأكملها تقول هذا. إنّ جميع القيود مبنيّة في الواقع الافتراضيّ.

حين تقول إحداهنّ إنّ شيئًا ما هو مستحيل، فإنّها تُعزّز الواقع الافتراضيّ فحسب. مَن يقول إنّه يتعيّن عليك أن تحذو حذوها؟ لا أحد، بما في ذلك أنت نفسك. حين يتمّ استيعاب هذا الإدراك، تبدأ

في ملاحظة كم أنت حرّ في الحقيقة.

تجربتك:..
....
....

اليوم الثاني والعشرون

حين يتمّ تنقيح الإدراك غير النهائيّ، يظهر الشكل والظواهر «أي الأشياء التي يُمكننا رؤيتها، وسماعها، ولمسها، وتذوّقها، واشتمام رائحتها، والتفكير في شأنها».

هناك حاجة إلى تنقيح اللانهاية، نتيجة لأغراض الحياة اليوميّة. يُوافق الجميع على هذا الشأن، غير أننا ننسى عدم وجود كتاب قواعد أو مجموعة من المبادئ التوجيهيّة من أجل تنقيح الواقع. إنّ القواعد الوحيدة مفروضة ذاتيًّا. لقد تكشّف الوعي الخالص إلى كون مادي، فارضًا الزمان، والمكان، والمادّة، والطاقة على خليقته، غير أنّ الوعي الخالص لم يعتقد أنّه كان يتعيّن عليه القيام بالأمور على هذا النحو. فتمّ اقتراح وجود مليارات الأكوان الأخرى ذات التراكيب المختلفة من قِبل الفيزياء الحديثة.

إنّ معرفة أنّ القواعد هي ذاتيّة الفرض لم تكن قطّ موضع شكّ على مستوى الوعي الخالص، فقد ورثنا هذا اليقين. يُعبّر الفنّ والثقافة عن اليقين المتمثّل في قدرة الذهن البشريّ على تشييد أيّ بنية، وأن يقبل في الوقت نفسه بنية الكون الماديّ. إنّ هذا الأمر يجعل الحياة تبدو وكأنّها تملك حجيرتين، «الذهنيّة» وهي حجيرة غير محدودة، و«الجسديّة» وهي محدودة. غير أنّ هذا الأمر خطأ. إنّ المنزل ليس مفصولاً عن الرغبة في بناء منزل ومعرفة طريقة فعل ذلك. إنّ الذهنيّ والجسديّ هما جانبان من الشيء نفسه: الدور الذي يلعبه الذكاء الإبداعيّ. سوف ترى، حين تصحو، آليّة عمل الذكاء الإبداعيّ، وستُصبح كاتبًا مشاركًا للواقع متمتّعًا بفضول شغوف.

لهذا اليوم

كي تُصبح مدركًا لطريقة تكشّف الذكاء الإبداعيّ، ابدأ من غرض صغير، سواء كان مسمارًا، أم قرطًا، أم مفاتيح سيّارتك، فهذه الأشياء هي أفكار تتخذ شكلاً ماديًّا. انظر الآن إلى شيء

أكبر، مثل مبنى «الإمباير ستيت» (Empire State)أو جسر البوابة الذهبيّة، فهما أيضًا أفكار تتخذ شكلاً ماديًّا.

هل يهمّ كون القرط صغيرًا وجسر البوابة الذهبيّة هائلاً؟ كلّا. إنّ الذكاء الإبداعيّ ليس صغيرًا أو كبيرًا. وليس صلبًا أو ليّنًا، هنا وليس هناك، مرئيّ أو خفيّ. إنّ القدرة على الإبداع مكتفية ذاتيًّا تمامًا، ولا تُراعي أيّ قيود متمثّلة في الهيئات والأشكال. إنّ الإبداع يحتاج إلى نفسه فحسب، ولا يُمكن للأشكال، والهيئات، والأحداث أن تنشأ دون وجود الذكاء الإبداعيّ.

انظر الآن إلى نفسك في المرآة وقُل لنفسك: «أنا الإبداع غير النهائيّ الذي اتّخذ هيئة». توقّف عن التماهي مع الهيئة وابدأ في التماهي مع الإبداع، فهذه الطريقة التي تصحو عبرها.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثالث والعشرون

إنّ كلّ ظاهرة وهيئة في الحقيقة هي أمر واحد: تعديل الشيء غير محدد الشكل، وتقليص غير النهائيّ إلى المحدود، وإعطاء الإدراك بداية، ومنتصفًا، ونهاية.

يُكافئ العالم المفكّرين العظماء ويمنحهم مكانًا في التاريخ. يشعر كلّ شخص كما لو أنّه مفكّر ضئيل إذا ما وُضع في مقارنة مع أشخاص من أمثال «ألبرت آينشتاين» أو «ليوناردو دافينشي»، غير أنّ مفكّرًا عظيمًا ليس بالضرورة أن يكون المُفكّر الأعظم.

يرى المفكّر الأعظم أنّ الواقع هو شيء واحد، وأنّ الخلق هو عمليّة واحدة. هذه هي الصورة كاملة في رؤية واحدة، وهي التي تُصبح واقعك حينما تصحو.

تُصبح الصورة الكاملة واضحة حين يتوقّف الذهن عن تشويش رؤيتك باستمرار من خلال الأفكار، والأحاسيس، والصور، والمشاعر المُتدخّلة. إذ إنها تُمثّل الأخذ والردّ بينك وبين العالم الخارجيّ.

حينما تصحو، تنهار أنماط التدخّل، وتقبل كحقيقة طبيعيّة أنّ الوعي الخالص غير النهائيّ، وعديم الشكل، وهو مصدر جميع الأشياء. إنّ ما يجعل هذا الإدراك طبيعيًّا هو أنّك ترى نفسك بوصفك تعبيرًا عن شيء واحد، وليس خليطًا من النشاط الذهنيّ والجسديّ.

لهذا اليوم

إن رأيتَ غرضًا في العالم الخارجي، فإنّك تُشاهد سطحه الخارجيّ. إنّ حالة الكُليّة، أي الشيء الواحد، ليس لها سطح خارجيّ، وليس لها أيّ سطح داخليّ كذلك، ونتيجة لهذا، ليس في مقدورك أن تُشاهدها. بسبب أنّك أنت إيّاها، ليس في مقدورك حتّى أن ترتبط مع حالة الكُليّة بطرق متنوّعة، مثل قبولها أو رفضها، المشاركة في أحد الأيام واقتطاع بعض الوقت في اليوم التالي.

حينما تصحو، فإنّك تعرف أنّك هو الشيء الواحد، ويُمكنك الآن حتّى أن تتوقّف عن الارتباط معه بطرق مغلوطة.

اليوم، مارس عدم امتلاك أيّ موقف تجاه ذهنك. دع الأفكار تنشأ وتنحسر، وحينما تشعر بالإغراء كي تملك موقفًا تجاه ما يحدث، لا تفعل. لا تقُل إنّ إحدى الأفكار جيّدة وأخرى سيئة، ولا تُعطيها تسميات مثل ذكيّة، أو غبيّة، أو إيجابيّة، أو سلبيّة، فالذهن ليس أيًّا من هذه الأشياء، بل هو تدفّق النشاط من المُطلق.

إنّ إطلاق التسميات على الذهن مماثل للقول إنّ حالة الكليّة سيئة، أو جيّدة، أو إيجابيّة، أو سلبيّة، وما إلى ذلك.

إنّ حالة الكُليّة، بكلّ وضوح، أبعد من جميع التسميات، وكذلك هو إدراكك. من خلال عدم إطلاق الأحكام على أفكارك، فإنّك تبدأ في تبنّي الحالة المنفتحة، غير الحكميّة لكونك يقظًا.

تجربتك:..

....

....

اليوم الرابع والعشرون

إنّ الإدراك فحسب حقيقيّ. حتّى وهو يلعب دور المراقِب والمراقَب، وحتّى وهو يخلق عالمين «في الخارج» و«في الداخل»، فإنّ طبيعته الخاصّة ثابتة.

«إنّ الإدراك موجود»، و«كلّ شيء آخر هو تجربة عابرة». قيلت هاتان الجملتان وأُعيدَ قولهما لقرون عدّة. تُظهر هذه الحقيقة على الأقلّ، أنّ الكائنات البشريّة قد نظرَت إلى الحقيقة ووجدتها غامضة. كيف انبثق التغيير من الثابت؟ كيف أصبح الأوحد عديدًا؟ لقد تمّت صياغة اللغز بعدد لا يُحصى من الطرق المختلفة. إنّ السؤال: «ماذا أتى قبل أن يبدأ الزمن؟»، كما يفعل علم الكونيّات الحديث، هو مُجرّد صيغة بديلة عن السؤال الذي طُرح في العصور الوسطى: «ماذا وُجد قبل الإله؟».

إنّ الإجابة موجودة في السؤال. إذ إن ما أتى قبل قد وُجد هنا منذ زمن بعيد. إنّ التغيير مجرّد قناع يرتديه الثابت. حالما رأت الكائنات البشريّة اللغز، فإنّنا رأينا طبيعتنا الخاصّة. إنّنا الخالق والمخلوق، والأوحد والعديد، والتجربة المتغيّرة والإدراك الثابت. لا يجب إثبات أو اختبار أيّ شيء من هذا. سواء قبلتَ طبيعتك الحقيقيّة أم لم تفعل، فإنّ هذا لا يحمل أيّ تأثير في طبيعتك الحقيقيّة، إذ إنها تستمر في الوجود. في حال الصحوة، ترى طبيعتك الحقيقيّة بوضوح، وتبدأ حياة جديدة بعد ذلك.

لهذا اليوم

دع ذهنك، للحظة أو اثنتين، يجول عبر بعض الأشياء التي يُمكنك أن تتذكّرها من ماضيك، وذكريات من الطفولة المبكرة، ووالديك، وأعياد الميلاد، والمدرسة، وقبلتك الأولى، وبعض الأشياء الحزينة، وما إلى ذلك. إنّ ما تختار رؤيته غير مُهمّ. فكّر الآن في الشيء الوحيد المشترك بينها جميعها. لقد كنتَ أنت موجودًا هناك. أنت الثابت في خضمّ التغيير. إنّك تعرف الآن طبيعتك الحقيقيّة، وكلّ شيء آخر هو واجهة زائفة.

تجربتك:..

....

....

اليوم الخامس والعشرون

إنّ المعاناة البشريّة جزء لا يتجزأ من الواقع الافتراضي، وهي لا تُوجد في الإدراك في حدّ ذاته.

حينما تُعاني وتشعر أنّك غير سعيد، أو قلق، أو مكتئب، أو عاجز، فإنّ معاناتك تبدو حقيقيّة تمامًا. إنّك تختبر شيئًا من المسلّمات، ويبدو كأمر من المسلّمات، إنّه متجذّر في الألم الجسديّ والكرب النفسيّ. غير أنّ الواقع الافتراضيّ، «التعويذة/الحلم/الوهم» الجمعيّة التي تخصّنا، هي بناء. إنّ المعاناة متأصّلة في البناء، وهو السبب في أنّها تبدو حتميّة. إنّ المعتقدات المتّصلة بالمعاناة تُعزّز الواقع الافتراضيّ، سواء وُلدَت في عقيدة الإثم، أم العاقبة الأخلاقيّة، أم النظريّات الطبيّة الحديثة.

لا تضمن الصحوة عدم وجود ألم جسديّ أو أيام كئيبة مرّة أخرى مطلقًا، إذ إن الذهن المكيّف عنيد، وقد تمّ إمطار جسدنا باستمرار بواسطة إشارات من الذهن المكيَّف. تستمرّ ظلال التكيّف في الانخفاض ـ تذكّر على نحو دائم أنّ الظلال يُمكن أن تكون ثقيلة بقدر ما يُمكن أن تكون خفيفة ـ إنّك تتخلّى، عند الصحوة عن ولائك للذهن المكيَّف، ويبدأ انطلاقًا من تلك اللحظة في التلاشي ويفقد سيطرته. ترى أنّ التحرّر من المعاناة أمر ممكن وطبيعيّ، فالمعاناة لا تُوجد في الإدراك في حدّ ذاته، والذي هو طبيعتك الحقيقيّة.

لهذا اليوم

حينما يُعاني الناس على سبيل المثال، أو حينما يشعرون أنّهم مكتئبون، أو حينما يتمّ تشخيصهم بمرض يُهدّد حياتهم، فهناك إغراء يتمثّل في لوم أنفسهم. إنّ سؤال: «هل فعلتُ هذا لنفسي؟» هو سؤال يُطرح بدافع الشعور بالذنب، والشعور بالذنب سريعٌ في إلقاء اللوم.

إنّ الإجابة الفضلى هي أنّ معاناتك جزء من واقعك الافتراضيّ. لقد قبلتَ الواقع الافتراضيّ، الأمر الذي يجعل مشاركتك في المعاناة والألم أمرًا حتميًّا. إنّ الأمر ليس كما لو أنّك محكوم عليك بالفشل، فبعض الأشخاص يهربون من المعاناة الخطرة. غير أنّ مشاركتك بمنزلة صفقة مبرمة، لا يهمّ من أنت أو ماذا يحدث لك، ما لم تقُم بإجراء تغيير.

بغية إنهاء المعاناة، ألغِ الصفقة. حين تصحو، يكون العقد بأكمله ملغى. يُمكنك أن تُمهّد اليوم الطريق عبر عدم الاقتناع بالمعاناة والألم على أنّهما أمران محتومان ومُقدّران. عُد بتفكيرك إلى تجارب تعتبرها بمنزلة معاناة، قد تتضمّن لحظات من الأسى، والخسارة، والمرض، والخيانة، والفشل، والذلّ، وغير ذلك. اِجلس الآن بهدوء، واتجه إلى الداخل، وكُن مع نفسك في هذه الدقيقة. إنّك الإدراك الذي مرّ عبر المعاناة ولكنّه لا يُعاني أيضًا، والذي اختبر الألم ولكنّه اختبر المتعة، والذي خسر ولكنّه كسب أيضًا. لقد اختبرتَ القطبين كليهما، من أجل كلّ نقيض، ونتيجة لذلك، لستَ أيًّا منهما.

إنّك أنت الإدراك الثابت الذي يشهد التغيير، والشاشة التي تلعب عليها كلّ تجربة دون أن تكون تجربة. تنطوي هذه البصيرة على سرّ إنهاء المعاناة بأكملها.

تجربتك:...

....

....

اليوم السادس والعشرون

تستمرّ المعاناة لأنّنا نتعلّق بالذكرى ونتمسّك بالتجربة. إنّ التصديق بأنّ الإمساك بالحاضر هو أمر ممكن، أو أنّ الحقيقة يُمكن أن تتعلّق بشيء، هما بمنزلة وهم.

تبدو الحقيقة عقيمة حين لا يكون هناك أيّ شيء يُمكنك فعله حيالها. يشعر الناس أنّ الحقيقة تتمثّل في كون الحياة تجلب المعاناة، ويكرهون الشعور بالعجز في وجه هذه الحقيقة، وتكون النتيجة نزاعًا داخليًّا عظيمًا. من أحد الجانبين، ندّعي أنّنا نقبل أنّ الحياة تجلب المعاناة، ومن الجانب الآخر، نُصارع بغية الهروب من الشعور بالعجز. يُنهي الطبّ الحديث جزءًا من الارتباك والصراع، إذ يشعر البشر أنّهم أكثر قوّة، وأنّه تمّت تنحية المعاناة جانبًا في الوقت الراهن، حالما يتمّ التغلّب على الأمراض.

لم تَخفّ المعاناة التي تأتي في هيئة كرب نفسيّ، ولا الخوف من الأمراض والشيخوخة أيضًا، أو الرهبة من الموت. إنّ تحسين الواقع الافتراضيّ هو قصّة الحضارة التقنيّة الحديثة، كما أنّ اكتشاف وسائل جديدة للموت الآلي هو انحدار للواقع الافتراضيّ.

تُبقي المعاناة على سيطرتها لأنّنا نرغب في التعلّق بالتجارب الجيّدة وبالذكريات المتعلّقة بالأيام الفاضلة. طالما أنّ الشباب، والصحة، والسعادة متجذرة في الزمن، مع كون الأوقات الجيّدة مفضّلة على الأوقات السيئة، فليس هناك مهرب من المعاناة. إنّ التعلّق بالواقع الافتراضيّ يعني أنّ المعاناة هي جزء من البناء.

حينما تصحو، لا تُحاول أن تتعلّق أو تتمسّك. إنّك لا تُخزّن الذكريات الجيّدة وتدفع بالسيئة منها إلى الأسفل، إذ ليس هناك سوى أن تكون موجودًا هنا الآن. لا يوجد شيء في الحاضر كي تتمسّك به أو تفهمه، ولا شيء كي تتعلّق به. من خلال عدم التعلّق بعد الآن، تكون قد قطعتَ اتصالك مع الواقع الافتراضي، ومن ثمّ لا تتعلّق المعاناة بك بعد الآن.

لهذا اليوم

حينما يُخبرك شخص ما أن تتخلّى وأن تتوقّف عن التمسّك، فهل تُساعدك هذه النصيحة بالفعل؟

إنّ أكثر مشاعر الاستياء، والإهانات، والآلام، والغضب الأكثر عنادًا تتمسّك بك، وليس العكس. ليس هناك مَن يستيقظ بعد طلاق مرير، أو خسارة وظيفة، أو التعرّض لخيانة من قِبل صديق، وهو يُفكّر: «إنّني الآن أمتلك شيئًا أرغب بحقّ في التمسّك به». عوضًا عن ذلك، تعود مشاعر الاستياء والغضب من تلقاء نفسها، وتدوم بقدر ما تُقرّر هي أن يكون، وليس بقدر ما ترغب أنت أن تدوم.

إنّ ما تتشبّث به في الحقيقة ليس الذكريات السيئة، والمشاعر السلبيّة، والأحقاد القديمة، والمشاعر المجروحة. إنّك تتمسّك بالواقع الافتراضيّ.

إنّك تتخلّى عن ولائك لها بواسطة الصحوة، ومن بعد هذا تتوقّف الأشياء السيّئة عن التشبّث بك. فكّر في أمر يجعلك غاضبًا أو مستاءً بحق، وحين تكون لديك فكرة عنه في ذهنك، تخلَّ عنه.

لن تكون قادرًا على فعل ذلك، على الأقل ليس وهو لا يزال يتشبّث بك. في الحقيقة، إنّك موجود حيث أنت. إنّ هذا المكان مليء بالأشياء السيئة التي حدثت ذات مرّة، وبالآلام ومشاعر

الاستياء التي تُوجد في مراحل متنوّعة: التشبث بقوّة، أو البدء في التخلّي، أو التلاشي إلى اللاشيء تقريبًا.

إنّ الواقع الافتراضيّ مجهّز كي تختبر، أينما كنت، حالات تعلّق تُشبه تشبّث القشريات بهيكل سفينة، إذ تمنحك رؤية هذا إحساسًا بالانفصال، وهو علامة على أنّك تصحو.

تجربتك:..

....

....

اليوم السابع والعشرون

تصل المعاناة إلى نهايتها حين يزول خوفنا من عدم الدوام. طالما أنّنا نمتلك مصلحة في الوهم، فإنّنا سنُعاني.

إنّ الأطفال تواقون كي يستكشفوا العالم، ويُحبّون التغيّر في كلّ شيء. غير أنّ الطفل يرغب في الوقت نفسه في أمن وسلامة المنزل، ويُصبح الإبقاء على هذا التوازن أكثر صعوبة كبالغ، إذ يُصبح التغيير أمرًا يُمثّل تهديدًا حين لا يكون هناك أيّ أحد في المنزل كي يَعِد بالأمن والسلامة.

إنّ إحدى طرق كبح القلق هي عبر الادعاء بأنّ «الأنا»، أي شخصيّة الأنا المزيفة، مستقرّة وموثوقة. تملك «الأنا» ركيزة في العالم، وشيئًا للإبقاء عليه. تُعزّز الأنا المزيّفة نفسها بواسطة جميع أنواع التعلّق، والإرضاء، والخيال، والتمنّي، والتكيّف البالي، والذكريات القديمة، والمعتقدات المغلوطة.

إنّ جميع هذه الأشياء زائلة، ولذلك فإنّ بناء ذات معها بوصفها أساسًا هو أمر غير ناجح. يرحل الخوف من التغيير فقط حين تجعل حياتك ترتكز على أساس الذات الحقيقيّة. حالما تصحو، يحدث التحوّل من الأنا المزيّفة إلى الذات الحقيقيّة على نحو طبيعيّ.

لهذا اليوم

إنّ أفضل الطرق من أجل الشعور بالأمان هو أن تعتبر الأمان أمرًا مسلّمًا به دون القلق حياله. فكّر في إعلانات التأمين على الحياة، والمستحضرات الدوائيّة، ودور التقاعد، وأجهزة الإنذار ضدّ السرقة التي تراها على التلفاز. إنّها تُقدّم طمأنة عبر ذكر الخوف المتمثّل في أنّك لست آمنًا وسالمًا في المقام الأوّل. إنّ هذا الأسلوب ناجح لأنّنا لا نأخذ أماننا الشخصيّ على أنّه من المسلّمات حقًّا، بل ندفع القلق بعيدًا عن الأنظار عوضًا عن ذلك.

بغية الإحساس كم يبدو الشعور بالأمان حقيقيًا وراسخًا، توقّف عن القراءة لثانية. ثمّ ابدأ القراءة من جديد، ثمّ توقّف مرّة أخرى. في هذا التوقّف المؤقت ما بين قراءة هذه الكلمات، اعتبرت معرفتك بكيفيّة القراءة من المسلّمات. ليس هناك قلق كامن بشأن هذا، فأنت تعرف هذا على وجه اليقين، والأمر نفسه صحيح بالنسبة إلى عشرات الأمور التي تعرف كيفيّة فعلها. هذا هو الشعور الذي يمنحه أن تكون آمنًا بحقّ دون الاختباء من القلق الكامن. حينما تصحو، ستعتبر أنّ كونك كنتَ موجودًا دائمًا، وأنّك ستكون موجودًا دائمًا، أمرًا مفروغًا منه. من هذا المنطلق، أنت مثل طفل من جديد، وحرٌّ كي تستكشف العالم، وآمنٌ من الخوف لأنّك موجود في بيتك الحقيقي دائمًا داخل ذاتك.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثامن والعشرون

إنّ الحريّة هي الحالة الطبيعيّة للوجود، وعبر معرفة ذلك نكون مدركين هنا والآن.

إنّ الواقع الافتراضيّ ليس موثوقًا حين يتعلّق الأمر بالسعادة الدائمة، والأمان، والإشباع، والحُبّ، والأشياء الأخرى التي نُقدّرها. يستمتع بعض الأشخاص بالقليل جدًا من تلك الأشياء، ولكن حتّى حين نحصل على أكثر ممّا هو نصيبنا العادل، فإنّنا نخشى الخسارة المحتملة. إنّ الاعتماد على ما هو غير موثوق صفقة خاسرة.

لن تلتحق بوظيفة من صاحب عمل يقول إنّه سيُلقي عملة معدنيّة كلّ يوم بغية تحديد ما إذا كنتَ ستبقى أو سيتمّ طردك. غير أنّنا نتعلّق بالواقع الافتراضي مع عدم وجود ضمانات أنّ الأشياء

ستنجح. إنّ هذا شكلٌ من أشكال العبوديّة، بل وأسوأ أشكالها، نظرًا لكون الاعتقاد السائد على نطاق واسع يتمثّل في عدم وجود بديل.

إنّ الحريّة الحقيقيّة ليست شيئًا تُصارع لأجل تحقيقه، وتتطلّع إليه، وتشعر أنّ نجاحك أمرٌ غير مرجّح. إنّ الحريّة هي حالتنا الطبيعيّة ما لم نسجن أنفسنا. عند الصحوة، لا تشعر أنّك ملزمٌ بالواقع الافتراضيّ بعد الآن، إذ تفقد البنى الذهنيّة سيطرتها وتتلاشى على نحو كامل في نهاية المطاف. إنّ كونك موجود هنا الآن هو الشيء نفسه كما الحريّة الكاملة، لأنّ الحاضر قد مرّ قبل أن يتمكّن أيّ شيء من أن يأخذك. إنّك موجودٌ ومدركٌ، وهذان الأمران كافيان كي يُحرّرانك.

لهذا اليوم

نمتلك جميعًا صيغنا الخاصّة بنا لما يبدو عليه الشعور بالحريّة ونقيضه، وما يبدو عليه الشعور بأنّك عالق، ومحاصر، ومختنق. غير أنّ هذه المفاهيم تُموّه الواقع المتمثّل في أنّ إحساس الحريّة خاصّتنا مرتبط ارتباطًا وثيقًا مع نقيضه. يُحرّرنا التقاعدُ من مطالب العمل، ويُحررنا التحاق الأطفال بالجامعة من وجودهم تحت سقفنا، غير أنّ حريّتنا مقيّدة بواسطة امتلاك عمل وأن تُصبح والدًا في المقام الأوّل.

إنّ الحريّة الحقيقيّة لا ترتبط ارتباطًا وثيقًا مع نقيضها. بهدف إثبات هذا لنفسك، فكّر للحظة وصِفْ ما كنتَ تفعله في الساعة 7:37 من مساء الثلاثاء الماضي. ما الأفكار التي كانت موجودة في رأسك؟ ما الكلمات التي قلتَها؟ حتّى في حال وجود شيء بارز عالق معك من الثلاثاء الماضي، إلّا أنّ تذكّره يتطلّب جهدًا. أنت متحرّر من الساعة 7:37 من مساء يوم الثلاثاء الماضي نتيجة لعدم وجود أيّ ارتباط معها. إنّ لحظة الحاضر قد عبرَت ومرّت، واللحظة التي بدأتَ فيها قراءة هذا الدرس قد عبرَت ومرّت. إنّ علاقتك مع الحاضر تتمثّل في أن تختبره، وتستخلص ما يملك أن يُعطيه، وتمضي قُدمًا. هذه هي حالة عدم الفعل وعدم التعلّق، التي تبزغ بوصفها حالتك الطبيعيّة حين تصحو.

تجربتك:..

....

....

اليوم التاسع والعشرون

عبر معرفة أنفسنا بوصفنا كائنات ذات طابع أبديّ، يُمكننا العيش على نحو واعٍ، ويُمكننا أن نكون ما نحن عليه فعلاً، أي نوع يتمتّع بالوعي ويخلق الكون البشري.

تتنازع «الأنا»، أي شخصيّة الأنا المزيّفة، مع أساسيات الخلق كلّ يوم، إذ تُحيل الأفكار الجديدة إلى واقع. ندعو هذا تقدّمًا، وهو كذلك نوعًا ما. إنّ الأفكار التي نُحيلها إلى واقع تملك جدول أعمال وماضيًا، وهي تبرز في سياق إمّا أن يرفضها وإمّا أن يقبلها.

لا يملك الذهن المكيَّف أيّ خيار سوى الاستجابة إلى أنواع القيود الخارجيّة كافة. ما إن تستطيع أمنية، أو أمل، أو حلم أن تتحوّل إلى واقع، فإنّنا نتعلّق بما خلقناه، ونتجاهل الخراب الحتميّ لكلّ الأشياء، إذ ستكون الأشياء التي بنيناها يومًا ما آثارًا كما البارثينون أو الأهرامات المصريّة.

يتعيّن أن يكون الخلق الدائم مبنيًّا على أساس الأبديّة، وهذا الأمر غير ممكن في حال الأشياء الماديّة، ونظرًا لكون الأغراض الماديّة تُمثّل الأفكار، فلا يُمكن للأفكار حتّى أن تدوم بحقّ في وجه ويلات الزمن. إنّ ما يدوم في الأبدية، ليس فكرة أو شيئًا بل الإبداع في حدّ ذاته.

إنّ «أساسيّات» الخلق هي إدراكنا وقدرته غير النهائيّة على الإبداع. من خلال الصحوة، أنت تخلق استنادًا إلى أساس كونك مبدعًا، وليس إلى أساس الأفكار والأشياء التي تُحيط بك. إنّك موجود أبعد من الأشياء والأفكار، ككيان واعٍ للبُعد الأبديّ.

لهذا اليوم

إنّ الأبديّة مفهوم يبدو أنه تمّت إزالته منذ زمن طويل للغاية من الحياة اليوميّة، غير أنّه يتقرب أكثر حين تُدرك ماهيّة الزمن. إنّ الزمن هو عمليّة الخلق والتدمير، وفي النتيجة، في حال كنت لا تتماهى مع الخلق والتدمير، فإنّك تقف في الأبدية. إنّك تمتلك خيار تحويل ولائك نحو الأبدية في أيّ وقت ترغب. توقّف لحظة كي تنظر في أرجاء الغرفة.

حينما تعود إلى قراءة هذه الصفحة، فإنّ كلّ شيء نظرتَ إليه هو في خضمّ عمليّة التحلل، والتذويب، والتلاشي، ولكن هل اجتزأ الزمن اللحظة الراهنة؟ كلّا، إنّ جُلّ ما فعله هو اجتزاء الأشياء التي لاحظتها في اللحظة الراهنة. إنّ اللحظة الراهنة تُجدّد نفسها باستمرار، فهي ترمز إلى

الأبديّة التي لا تزال مستمرة في نشاط الزمن. حينما تكون يقظًا، تتمتّع الأبديّة بالأسبقيّة على كلّ شيء آخر. يسمح لك هذا التحوّل في أن تحتفي بالخلق دون الشعور بالقلق إزاء أشياء عابرة.

تجربتك:..

....

....

اليوم الثلاثون

عبر معرفة أنّنا أحرار، يُمكن لمستقبل البشريّة أن يتجاوز الولادة، والموت، وجميع القصص الموجودة بينهما.

لو استطعتَ أن تطأ أيّ مكان في التاريخ، لكان في مقدورك أن تبحث عن الأشخاص اليقظين، والذين دائمًا ما كانوا أقليّة، ورُبّما كانوا جزءًا لا يُذكر من الأقليّة. غير أنّ إحصاء عدد الأشخاص المنتمين إلى هذه الفئة ليس الطريقة التي تعمل بها الصحوة. إذا رغبتَ في معرفة ما إذا كانت الكائنات البشريّة قادرة على السباحة، فإنّك في حاجة إلى إيجاد مثال واحد فحسب. وفق المنوال نفسه، فإنّ شخصًا يقِظًا واحدًا كفيل بإخبارك أنّ الصحوة أمر ممكن، بل وأكثر من ذلك، سيُخبرك أنّ الجميع جزء من العمليّة.

لا يتمّ تعلّم الصحوة، إذ إنها ليست سلوكًا مكتسبًا، بل حالة نُوجد فيها جميعنا بالفعل. إنّ الأمر الوحيد الذي يحدث حين تصحو هو إدراكك مَن تكون حقًّا. إنّ البشريّة حرّة أصلاً، ولم نكن لنكون هنا بوصفنا كائنات واعية لو لم يكن هذا الأمر صحيحًا. تحجب القصص التي نُخبرها لأنفسنا رؤيتنا عن طبيعتنا الحقيقيّة فقط.

إنّ نمط التداخل هذا، مثل صورة تلفاز مشوّشة، لا يُؤثّر في الواقع، إذ تستمرّ جهة البثّ في إرسال صورة واضحة، حتّى وإن كان المتلقي خاصّتنا لا يلتقطها. حينما تصحو، تكون الإشارة والمتلقي واضحين وفي حالة تناغم مع بعضهما البعض على حدّ سواء. إنّ الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون خلق تدخّل، وهذا ما يعنيه أن تكون في العالم ولا تكون منه.

لهذا اليوم

قد تكون في حالة فقر لسببين، إمّا أنّك فقير بالفعل، وإمّا أنّك غنيّ ولكنّك لا تعرف هذا. فيما يتعلّق بالإمكانات غير النهائيّة التي هي طبيعتنا الحقيقيّة، فإنّنا نشعر بأنّنا مقيّدون في الحياة اليوميّة. إذًا أيّ الأمرين هو الصحيح؟ هل نحن مقيّدون بالفعل، أم أنّنا لا نعرف أنّنا مقيّدون؟

لا تُعطى الإجابة بواسطة النظر إلى الظروف السائدة على أرض الواقع. يُمكن أن ينتهي الأمر بالشخص الأكثر ثراءً، والأذكى، والأكثر موهبة، والأكثر سعادة إلى أن يعيش حياة محدودة للغاية. إنّ الإجابة متوافرة في إدراكك الخاصّ فحسب.

اجلس للحظة وحاول أن تُفكّر في فكرة محرّمة. يُمكن أن تكون شيئًا رفضتَ التفكير فيه لأيّ سبب من الأسباب، سواء كانت مخزية، أو شائنة، أو مناوئة للمجتمع، أو مهينة للغاية، أو أيّ شيء محرّم آخر.

في اللحظة التي تخطر فيها فكرة كهذه لك، لا تعود مُحرّمة بعد الآن. في الحقيقة، لم تُحرّم أيّ فكرة بالفعل، فلا يُمكنك أن تُقيّد الفكر، ونظرًا لكون الأفكار تنبع من الإدراك الصامت، فليس في مقدورك أن تُقيّد الاحتماليّة المتمثّلة في أنّ أيّ فكرة ستُولد.

أنت أيضًا غير مقيّد، وذلك نتيجة أنّ حياتك بأكملها تستند إلى الوعي، كما هي حياة البشريّة. يُمكنك أن تتوقّف عن الاقتناع بقصص الولادة، والموت، وكلّ شيء موجود بينهما، إذ إن معرفتك بأنّك غير مقيّد تعني أنه ليس هناك قصّة تستطيع تقييد احتمالاتك.

تجربتك:..

....

....

اليوم الحادي والثلاثون

يُمكنك الاستمتاع بمشاهدة الفيلم مع معرفتك في الوقت نفسه أنّك خلقتَ الفيلم. هذه هي حالة الشخص اليقِظ.

يعمل العالم اليوميّ من خلال الأضداد. إنّ هناك قطبًا سلبيًّا وآخر إيجابيًّا لكل تجربة. يُحاول الناس، بغية إحراز تقدّم في الحياة، أن يستوعبوا القطب الإيجابيّ، غير أنّ هذه الجهود لا تُسفر عن

تحريرهم من الشبح المتمثّل في أنّ وقت القطب السلبيّ سيحين أيضًا. إنّ الاستقطابيّة القصوى هي الارتباط والانفكاك. يتعلّم الباحثون الروحانيّون أنّ الانفكاك هو أمر إيجابيّ، لأنّ كونك مرتبطًا - أي، عالقًا، ومتعلّقًا، ومقتنعًا بوهم - يقود إلى الألم والمعاناة.

من الصعب التوقّف عن استخدام كلمة «مبتلّ» في الأرض دائمة الأمطار، ومن الصعب التوقّف عن استخدام كلمة «الانفكاك» في عالم محكوم بواسطة الأضداد، ولكن ليس هناك ارتباط أو انفكاك في الصورة الأكبر، إذ يعتمد كلّ منهما على الآخر، ونتيجة لهذا، يقود كلّ منهما إلى الآخر. تُظهر حالات الانفصال السيئة مقدار صعوبة الانفكاك عن شيء ما - أو شخص ما - كنتَ مرتبطًا معه على نحو وثيق، ولكن يتعيّن علينا أن نتواصل، فهذا ما يدور حوله العالم النسبيّ.

تتغيّر الأشياء في حالة الشخص اليقِظ. إنّك تعرف أنّك خلقتَ الفيلم، ولذلك يُمكنك أن تستمتع به دون الاقتناع به، ولا يعني هذا أنّك جعلتَ نفسك منفصلاً، فالمخرجون يُحبّون الأفلام التي يصنعونها، غير أنّهم لا يستمرّون في تذكير أنفسهم بأنّهم خلقوا الفيلم بينما يُشاهدونه. إنّهم يعتبرون كونهم مبدعي الفيلم أمرًا مفروغًا منه.

وفق المنوال نفسه، حينما تكون يقِظًا فإنّك تعرف أنّك خلقتَ الفيلم الذي تعيشه، غير أنّك لا تقطن فيه. إنّك مشغول جدًا في كونك منغمسًا في الحاضر، ولكنّ كونك خالقًا يقبع في خلفيّة إدراكك، ومعرفة ما وراء الكواليس هذه كافية.

لهذا اليوم

هناك أشياء ترتبط معها الآن وأخرى لست مرتبطًا معها. إذا كنت والدًا لطفل صغير، على سبيل المثال، فإنّك تسمح لطفلك بمقدار محدّد من الحريّة في حين تتدخّل أيضًا حين تستدعي الحاجة. هذا التناوب بين التنحّي والانخراط هو النشاط اليوميّ لأن تكون والدًا، ولكن في خلفية تفكيرك تعلم أنّك أنت الوالد. هذه هي حالتك، وليس هناك حاجة إلى استحضارها إلى الواجهة طيلة الوقت.

أُنظُر الآن إلى النحو الذي تتصرّف وفقه بوصفك والدًا لنفسك. على النحو نفسه، تُطلق العنان لنفسك في بعض الأوقات، غير أنّك تتدخّل في أخرى بغية مراقبة سلوكك.

من المستحيل إطلاق العنان لنفسك طيلة الوقت، ومن المستحيل بالقدر نفسه أن تكبح نفسك طيلة الوقت، ولكن بغضّ النظر في أيّ الوضعين أنت، إلّا أنّ إحساسك بالذات موجود في خلفيّة تفكيرك.

اِجلس بهدوء للحظة واختبر إحساسك بالذات. ألم يكن موجودًا دائمًا، في السرّاء والضرّاء؟ إنّ إحساسك بالذات يتواجد في خلفيّة تفكيرك في كلّ الأوقات، وليس في حاجة إلى استحضاره إلى الواجهة.

حينما تصحو، يتعاظم الإحساس بالذات في البدء، إذ تختبر بدهشة أنّ كلّ شيء ينبثق من إحساسك بالذات، وجميع الأفكار، والكلمات، والأفعال، والعالمين الخارجيّ والداخليّ.

لا يُمكن أن يبزغ إدراك كهذا دون أن يجلب إحساسًا بالدهشة والجلال. غير أنّ الإحساس بالذات يتراجع مع مرور الوقت إلى خلفيّة تفكيرك مرّةً أخرى، نتيجة لإدراكه مدى لانهائيته.

يُمكن أن يشتري شخصان الفشار في دار السينما، مع كون أحدهما فقط ثريًّا. يتناول كلاهما كيس الفشار نفسه، ويدفعان نفس الثمن. غير أنّ الشخص الذي يعرف أنّه غنيّ يُخزّن مجموعة مختلفة تمامًا من الاحتمالات في خلفيّة تفكيره. هذا هو ما يبدو عليه أن تكون يقِظًا، عارفًا أنّ كلّ فعل صغير مدعوم بواسطة احتمالات لا نهائيّة.

تجربتك:..

....

....

لكلّ يوم

إنّ الصحوة تحدث في الحاضر دائمًا، وليس هناك جدول زمنيّ من أجل أن تُدرك أنّك الحالم، لا الحلم.

مضى شهر من الصحوة، وقد خضتَ الرحلة التي تتجه من هنا إلى هنا، ولأنّه ليس هناك مسافة بين هنا وهنا، كان شهرًا كافيًا من أجل إكمال الرحلة. إلا أنه لا يُوجد وقت كافي على

الإطلاق، في إطار عمل آخر. حينما تُصبح الأبديّة ساحة اللعب التي تخصّك فحسب، يُصبح الانتقال «من هنا إلى هنا» أمرًا غير ذي أهميّة. إذ يبتلع الحاضر جميع البدايات، والأواسط، والنهايات.

لم يكن وجودك هنا الآن هدفًا قط، على النحو نفسه الذي يُعتبر أن تُصبح شخصًا جيّدًا من الأهداف، أو أن تُنشئ أطفالك تنشئة صحيحة، أو أن تكسب مليون دولار. ليس في إمكانك أن تُقارن الحاضر مع أيّ شيء، لأنّ كلّ حاضر آخر قد فُقد إلى الأبد. إنّ ما يتغيّر حين صحوتك هو أمر خفيّ، غير أنّه بالغ الأهميّة، فلم يعُد هناك رحلة من أيّ نوع. لا وجود لرحلة خارجيّة أو أخرى داخليّة، وليس هناك حلم كي يتمّ إشباعه، وليس هناك خوف كي نهرب منه. لم يعُد الماضي مليئًا بالندم، ولم يعُد المستقبل يلوح في الأفق مع التهديدات. لقد تلاشى الجانب الوهمي من الحياة، وكانت تلك الأشياء وهميّة.

لكلّ يوم

توقّف وانظُر في الأجراء في لحظات عشوائيّة، أينما يباغتك الخيال. قُل لنفسك: «تحدث الكثير من الأمور. لقد كانت كثيرًا من الأمور تحدث طيلة الوقت. أنا موجود هنا، وهذا ما يهمّ». حينما تصحو، سوف تعني هذه الكلمات شيئًا مختلفًا بالنسبة إليك. وسوف تتوسّع كي تشتمل على أكثر فأكثر. وبكونك موجودًا هنا ستنضمّ إلى الرقصة الكونيّة. عليك تقدير الرقصة من أجل الحال الذي هو عليه اليوم. سوف يطرق الجزء الكونيّ منها بابك حين تكون مستعدًا لذلك.

تجربتك:..

....

....

كلمة أخيرة

إنّنا متّحدون في حياة واحدة، بغضّ النظر عن السبعة مليارات قصّة التي تخصّنا. يعتمد مصير الكوكب على إدراك هذه الحقيقة، وما إن نفعل، يُمكن للعرق البشريّ أن يتطوّر إلى مِيتا إنسان. ما مقدار قربنا من هذا، في هذه اللحظة بالذات؟ إنّ الجواب ليس واضحًا، فالحياة لا تستقرّ على نحو كافٍ على الإطلاق. لو كانت الجرائد الإخباريّة متوافرة في روما القديمة، أو العصور الوسطى في فرنسا، أو لندن في زمن شكسبير، لتمت مشاهدة المأساويّة نفسها.

تبدو الجوانب الأفضل من الطبيعة البشريّة متوازنة دون ثبات ضدّ أسوئها طيلة الوقت. إنّنا المخلوقات الوحيدة القادرة على رثاء الذات، والمخلوقات الوحيدة التي تشعر أنّها تستحقّه.

عوضًا عن التركيز على طريقة تصرّف البشر أو الحيوانات أو حتّى كيف تتصرّف الكواركات والبوزونات، يتعيّن علينا أن نسأل عن طريقة تصرّف الوعي، إذ إن الوعي يُوحّد كلّ شيء. تُمثّل جميع الأغراض الذهنَ وهو في حالة حركة، سواء كانت خليّة دماغيّة، أو جرفًا حجريًّا، أو سكينًا من الصوان من حقبة قبل التاريخ. إنّ لعبة الوعي لا نهائيّة، غير أنّ هناك اتحادًا يُبقي على اللعبة متماسكة مع بعضها البعض.

في حال كانت الأفكار الكثيفة والصعبة في هذا الكتاب تتركك حائرًا، فإنّني أتعاطف معك، فآخر الأشياء التي أودّ فعلها، أو أستطيع فعلها، هي إجبار أيًّا كان على قبول أيّ شيء أقوله. إلّا أنّ الصحوة على الحياة الواحدة التي نتشاركها هي أمرٌ حاسم.

إن كنت تعتبر نفسك شخصًا عصريًّا، فإنّك تعيش وتتصرّف على النحو الذي يفعله العالم الحديث. كنقطة تدعو إلى الفخر، كان العالم الحديث ناجحًا على نطاق واسع في تجميع المعرفة،

حقيقة واحدة في كلّ مرّة. لم يمضِ قرنان مُذ تمّ إحصاء عدد المورّثات البشريّة ورُسم النظام البشريّ بأكمله. في القرن القادم، سيتمّ رسم خريطة لتريليونات الارتباطات الدماغيّة بواسطة جهد علميّ ضخم وحثيث.

لا بُدّ أنّ سماعي أقول في هذا الكتاب إنّ أيّ شيء يُمكنك أن تُحصيه، أو تقيسه، أو تحسبه، أو تُقلّصه إلى بيانات هو جزء من وهم شامل، هو أمرٌ صادم. قد يكون جدلي أنّ أيّ شيء تراه، أو تتخيّله، أو تُفكّر بشأنه على هيئة كلمات يستوطن الوهم نفسه صادمًا على نحو أكبر حتّى.

إنّني لستُ عدوًّا للوهم، فأنا أُؤمن بأنّ الناس يمتلكون حقًّا في أن يُحسّنوه بقدر ما يرغبون، وأشعر بالأسى على الأشخاص الذين تكون حصّتهم من الوهم متدنيّة للغاية إلى الحدّ الذي يُعانون معه.

غير أنّ الصحوة فقط هي التي تسمح أن يُختبر اتحاد الحياة الواحدة مباشرة. سيكون العالم، خلافًا لهذا، صدامًا بين الأضداد طيلة الوقت، ويستند إلى اليقين المتمثّل في أنّ البشر قادرون على الأفضل وعلى الأسوأ. على الرغم من ذلك، فإنّ ما يجعلنا قادرين على الإصغاء إلى شياطيننا في أحد الأيّام، ومباركة الملائكة في اليوم الذي يليه، ليس الطبيعة البشريّة حقًّا، بل هي حالة الانفصال التي نستمرّ في تعزيزها جيلاً بعد جيل.

إنّني لا أتوقّع أن يُقدم الإنسان العاقل على قفزة جماعيّة في تطوّره، إلّا أنّني أعرف مقدرته على فعل هذا. لقد تحوّل تطوّرنا من المجال الجسديّ إلى الذهنيّ منذ عشرات آلاف السنين الماضية، حتى حين كان البشر الأوائل عراة وضعفاء، ويعيشون وجودًا مليئًا بالمخاطر بقدر أيّ حيوان يجد نفسه وسط مسابقة المفترس والفريسة. إنّ الطريقة التي اكتسبنا عبرها الإدراك الذاتيّ، تمثّل لغزًا حقيقيًّا، وبمُجرّد أن اكتسبناه، أو اكتسبه أسلافنا البشر، كان الذهن على أهبة الاستعداد من أجل الانتصار في كلّ جوانب الحياة. غير أنّ الذهن النشِط ليس مماثلاً للوعي، فالفكرة، أو الشعور، أو الإحساس تُشبه موجةً ترتفع وتهبط، والوعي هو المحيط.

يعود هذا التشبيه إلى آلاف السنين الماضية في الهند، ولا يُمكنني أن أتذكّر متى سمعته حين كنتُ طفلاً. بدَت الكلمات مبتذلة، على أيّ حال، على النحو نفسه الذي تبدو فيه عبارات مثل: «أحِبّ

جارك»، أو «أن أكون، أو ألّا أكون، هذا هو السؤال»، عبارات مبتذلة أيضًا. إنّ التكرار يُبدّد المعنى من أكثر الأقوال عمقًا حتّى.

لقد تفكّرتُ مليًّا في هذه العقبة وقرّرتُ أنّه يتعيّن على السبيل المباشر أن يجلب صحوة صغيرة كلّ يوم، إذ لا يجب أن يتمّ تقديم الصحوة بوصفها المكافأة القصوى في نهاية السبيل الروحيّ. أهدف في حياتي الخاصّة إلى ثلاثة أنواع من التجارب. إذا حدثَت إحداها اليوم، أكون قد حققت صحوة صغيرة، وإذا حدثَت اثنتان أو حدثَت الثلاث جميعها، تتضخّم الصحوة الصغيرة. وإليك التجارب الثلاث:

- إنّني أرى الواقع بوضوح أكبر.

- أشعر أنّني متشابك في العادة، والذاكرة، والمعتقدات البالية، والتكيّف

- القديم بمقدار أقلّ.

- أتوقّف عن التعلّق بالتوقّعات والمكافآت الخارجيّة.

كيف لهذه التجارب أن تسري في حياتك؟

إنّك ترى الواقع بوضوح أكبر

هذه هي تجربة الرؤية بنظرة جديدة. إنّك تتخلّى عن الطرق القديمة لتفسير العالم حولك وتفسير حياتك. إنّ التفسير متضمّن في الإدراك. لا يُمكن تجنّب إطلاقك أسماء على كلّ شيء، وامتلاكك آراء، والاستعانة بالتجارب الماضية، وإطلاق الأحكام بشأن أيّ شيء يحدث. لقد تمّت ترجمة العالم من أجلك مُذ كنتَ رضيعًا، وعلى الرغم من ذلك فإنّك تمتلك سيطرة على الأمر الآن بوصفك شخصًا بالغًا. لا يحتاج العالم إلى أن يتغيّر. إذا كنت تشعر بالانتعاش والتجدّد، في حال استيقظت متمتّعًا بإحساس بالتفاؤل وتشعر بالانفتاح على المجهول، فإنّ كلّ يوم هو عالم. ليس عليك أن تُحاول العيش في اللحظة الراهنة، ولن تكون قادرًا على الهروب من اللحظة الراهنة. إنّها ستجذبك دون مقاومة، بسبب وجود كلّ شيء يكسبه الإنسان، وعدم وجود أيّ شيء يخسره، عندما يعيش هنا والآن، عوضًا عن تكرار الماضي وتوقّع المستقبل.

إنّك تشعر بأنّك متشابك في العادة، والذاكرة، والمعتقدات البالية، والتكيّف القديم بمقدار أقل

هذا هو شعور التخلّص من أن تكون عالقًا. سيكون الواقع الافتراضيّ مقبولاً على نحو مثاليّ في حال شعر الناس بالحريّة كي يُجروا تعديلات عليه وفقًا لرغباتهم الخاصّة. غير أنّ قدرًا هائلاً من الحياة يتجاوز سيطرتنا، الأمر الذي يقود إلى الشعور بأنّنا محاصرون، ومحدودون، ومقيّدون، ومختنقون حتّى.

أجمعُ هذه المشاعر في عبارة «أن تكون عالقًا». إنّك تُحرّر نفسك عبر الخروج من الشبكة المعقّدة المنسوجة بواسطة شخصيّة الأنا المزيّفة، التي أنت عالق فيها، فقد أصبحَت هذه الشبكة دبِقة خلال عمليّة إثبات الهويّة. في أيّ وقت تقول فيه «أنا س» فإنّك تكون أبعد أكثر عن أن تكون قادرًا أن تقول «أنا أكون». كما رأينا، يمكن أن تكون «س» أيّ شيء: اسمك، أو عملك، أو حالتك الاجتماعيّة، أو عرقك، أو دينك، أو جنسيّتك. وتُصبح هذه وأشياء أكثر قصّتك الشخصيّة. إلا أنّ «أنا أكون» تتجاوز جميع القصص.

إنّك تتوقّف عن التعلّق بالتوقعات والمكافآت الخارجيّة

هذه تجربة أن تُصبح ذاتك الحقيقيّة، فشخصيّة الأنا المزيّفة تترقّب على نحو مستمر المكافآت الخارجيّة من أجل التحقّق من جدارتها. في حال سألتَ الناس: «أيّ الأمرين تُفضّلون، أن تكونوا سعداء نتيجة وجودكم ببساطة، أم أن تكونوا أثرياء؟»، فإجابتهم واضحة. تُغذّي الحاجة إلى المكافآت الخارجيّة اعتمادنا عليها، وهذا لا يشمل المال فحسب بل الوضع أيضًا، والحيّ المناسب، وسيّارة جديدة، والنظرة الاجتماعيّة، وأكثر من ذلك. لقد أصبحَت شخصيّة الأنا المزيّفة مع مرور الوقت قوّة مسيطرة، حتّى حين يرى شخص ما نفسه غير طموح أو غير روحيّ، فإنّ المقاعد الأماميّة في الكنيسة تُشعرك بشعور أفضل من الصف الأخير.

غير أنّ الأنا المزيّفة هي دليل زائف، لأنّ الإشباع الكامل الذي تعِد به يلوح في الأفق على الدوام. إنّ العيش على التوقّعات يسير جنبًا إلى جنب مع الحاجة إلى المكافآت الخارجيّة، ولكن دائمًا ما تكون هناك صدمة أسطوريّة من المتعة أو الانتصار أو الثروة، النتيجة الكبرى التي سوف تجعل الحياة جديرة بالاهتمام مرّة واحدة وللجميع. بغية قطع الروابط، تحتاج إلى أن تشعر بأنّ غياب

المكافآت الخارجيّة ليس مؤلمًا، لأنّه يُقابل بالمكافآت الداخليّة، وأكثر هذه المكافآت عظمة هي الحريّة في أن تكون نفسك.

نتيجة لهذه التجارب الثلاث، تُصبح الصحوة حياتك، شيئًا فشيئًا، وبعد ذلك تُصبح مشاركًا، دون أن تعلم بذلك تقريبًا، في الحياة الواحدة، والتي هي حقيقيّة، ومشرقة، ومكتملة.

نظرًا لأنّ كلّ فرد يستطيع الحصول على حالات صحوة صغيرة، يجب ألّا يكون مستقبل نوعنا مشروعًا ضخمًا يتّسم بالاضطرابات الناجمة عن السلم والحرب، أو الثورة والانتكاسة، أو تحقيق العظمة وخسارتها مجددًا، أو لعب دورَيّ الجلّاد والضحيّة. يُمكن لشخص واحد في كلّ مرّة أن يستيقظ إلى الحقيقة، وسوف يكون هذا كافيًا. لقد تمّ إخفاء سرّ أن نكون بشرًا عن كلّ واحد منّا، وهذا قد يكون السبب في أنّه بقي محيّرًا للغاية. لم نتوقّف قط عن كوننا نوعًا ذاتيَّ الخلق. إذا كنّا نستطيع خلق عالم من المرتفعات المجيدة دون أن نكون يقظين على نحو كامل، فتخيّلوا ما يُمكننا فعله حين نتمتّع بإدراكنا الكامل.

شكر وتقدير

أشعر بالامتنان في كلّ مرة يتمّ فيها الانتهاء من كتاب جديد نتيجة العلاقة الزاخرة والمثمرة التي تربطني مع الناشر. بداية من «جينا سينتريللو»، رئيسة (Penguin Random House) وناشرتها، والتي أظهرت ولاءً ثابتًا لي. شكرًا لكِ.

إنّني أستمتع بعلاقة ثقة مع محرّري حادّ الإدراك، «غاري يانسن»، في (Harmony Books) الذي لا يكلّ عن تقديم اقتراحات من أجل تحسين المخطوطة.

لا يُمكنني حساب عدد المرات التي أرشد فيها «غاري» كتابتي إلى الاتجاه الصحيح، ولا يُمكن أن يطلب المؤلف المزيد غير هذا. بالإضافة إلى ذلك، أودّ أن أعرب عن تقديري لدعم الجميع في (Harmony Books) الذين كرّسوا وقتهم، وإبداعهم، وشغفهم لهذا الكتاب، بما في ذلك «آرون وينر»، و«ديانا باروني»، و«تامي بليك»، و«كريستينا فوكسلي»، و«مولي بريتبارت»، و«ماريسار كوين»، و«باتريشيا شو»، و«جيسي برايت»، و«سارة هورغان»، و«هيذر ويليامسون»، و«كيليان كرونين»، و«آشلي هونج». هناك كلمة شكر خاصّة إلى «راشيل بيركوفيتش»، في قسم الحقوق الأجنبيّة، والتي كان لها دور فعّال في المساعدة في نشر عملي في جميع أنحاء العالم. إنّ الجمهور ليس لديه أدنى فكرة عن مدى التفاني الذي يجب أن يكون عليه فريق العمل في دار النشر، ومدى حبهم للكتب وخدمة الكتّاب. شكرًا جزيلاً.

شكر خاص إلى «بوناشا ماتشايا»، فهي مبتكرة مُلهَمة، وصديقة جيّدة، ودليلة حكيمة.

وأخيرًا، هناك الجميع الأقرب إلى المنزل. أودّ أن أشكر الفريقين الموجودين في كاليفورنيا وفي نيويورك: «بوليت كول»، و«مارك نادو»، و«تينا ديفيد»، و«سارة ماكدونالد»، و«آرون

ماريون»، و«أنجي ليل»، و«أتيلا أمبروس»، و«كيندال مار هورستمان».

إنّ أحدث المتعاونين في حياتي هم فريق البثّ (Infinite Potential): «يان كوهين»، و»ديفيد شادراك سميث»، و»جولي ماجرودر»، والأصدقاء في شركة (Cadence 13)، شكرًا لكم على إتاحة الفرصة لي للاتصال بالعالم الرقمي عبر هذا المسار الجديد المثمر. أثناء كتابة «مِيتا إنسان»، واجه مجلس إدارة مؤسسة «شوبرا» عامًا من التحديّات الجديدة، وقد تكيّف مع الأمر إلى جانب تمتّعه بدعم وتوجيه رائعين، ومن أجل هذا أعمق الشكر إلى «أليس والتون»، و»ماثيو هاريس»، و»راي تشامبرز»، و»فرانسوا فيري»، و»فريد ماتسر»، و»بول جونسون»، و»أجاي غوبتا»، جنبًا إلى جنب مع «المستكشفين» في رحلة الإدراك. أودّ أيضًا أن أُرحّب بـ «تونيا أوكونور»، المدير التنفيذي لشركة «شوبرا» العالميّة.

لقد نمَت عائلتي على مرّ السنين، وشهدَت العديد من التغييرات، وعلى الرغم من ذلك لا تزال مصدر سعادة ودفء محبّين: «ريتا»، و»مليكة»، و»سومانت»، و»جوثام»، و»كانديس»، و»كريشان»، و»تارا»، و»ليلا»، و»جيتا»، أحملكم في قلبي إلى الأبد.

عن المؤلف

إنّ «ديباك شوبرا»، حامل شهادة دكتوراه في الطبّ، وزميل الكليّة الأمريكيّة للأطباء، ومؤسس مؤسسة «شوبرا»، ومؤسس شريك لمركز «شوبرا» للرفاهية و(Jiyo)، إنّه رائد ذو شهرة عالميّة في الطبّ التكاملي والتحوّل الشخصي، وهو حاصل على شهادة البورد في الطبّ الباطني، والغدد الصماء، والتمثيل الغذائي. زميل الكليّة الأمريكيّة للأطباء، وأستاذ سريريّ في قسم طبّ الأسرة والصحّة العامة في جامعة كاليفورنيا - سان دييغو، وباحث في علم الأعصاب والطبّ النفسي في مستشفى ماساتشوستس العام، وعضو الجمعية الأمريكية لأخصائيّ الغدد الصماء السريريين. إنّ الدراسات الاستقصائيّة العالميّة على الإنترنت التي قامَت كلّ من (The WorldPost)، و (The Huffington Post) بإجرائها، صنّفَت الدكتور شوبرا على أنّه رقم سبعة عشرة من أكثر المفكّرين تأثيرًا في العالم، والأكثر تأثيرًا في الطبّ. إنّ شوبرا هو مؤلّف لأكثر من خمسة وثمانين كتابًا مترجمًا إلى أكثر من ثلاث وأربعين لغة، بما في ذلك العديد من الكتب الأكثر مبيعًا وفقًّا لنيويورك تايمز. لقد وصفَت مجلة تايم الدكتور شوبرا على أنّه «واحد من أفضل مئة بطل، ورمز من أبطال رموز القرن».

Notes

[1←]

«رابيندراناث طاغور»: شاعر ومسرحي وروائي بنغالي، ولد في كالكوتا - الهند عام 1861 وتوفي في عام 1941.

[2←]

«عداد غايغر» (Geiger Counter): هو أحد أدوات اكتشاف الإشعاعات المؤيِّنة، مثل أشعة غاما والأشعة السينية وكذلك الإلكترونات السريعة.

[3←]

نُشرت التفاصيل الكاملة للبحث في مقالة خاضعة لاستعراض الأقران في «مجلّة الطبّ البديل والتكميليّ» (Journal of Alternative and Complementary Medicine) في كانون الأوّل عام 2017. ينتمي المؤلفون المشاركون إلى مجموعة من المؤسّسات، من «جامعة دافيس» (University of California–Davis)، «كليّة الطبّ في جامعة هارفارد» (Harvard Medical School)، «جامعة ديوك» (Duke University)، ومركز شوبرا للصحّة. سرعان ما أصبح يتمّ الاستشهاد بالمقالة على نطاق واسع. إنّ عنوانها المطوّل هو «التغيّر في الإحساس بالإدراك اللاثنائيّ والصحوة الروحيّة استجابةً لبرنامج الصحّة متعدّد الأبعاد».